ஓம் தத் ஸத்.

ஆத்மயோக மனோவசிய சாஸ்திரம்.

மானஸதந்தி.

ஆத்மயோக

உபாஸனை,

தூரதிருஷ்டி,

தூரசிரவணம்.

BY

டாக்டர் K. T. ராமஸ்வாமி, D. Sc. Ph D.,

பிரஸிடெண்டு,

இந்தியா சாஸ்திர கல்விச்சாலை,

கீழகத்தம் போஸ்டு, திருநெல்வேலி ஜில்லா,

தென் இந்தியா.

கீழகத்தம்,

எக்ஸேல்ஸியர் பிரஸ்,

1915.

[SECOND EDITION.

பொது நன்மைக்காகவும், மனோ தத்வ ஆராய்ச்சியிலும் கழித்து, மன்னர்களாலும் தத்வ சாஸ்திரிகளாலும் போற்றி மிககீர்த்தியுடன் வாழ்ந்தார். இவரது சரித்திரம் படிக்கப் படிக்க ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கும்.

பிறகு 1841-ம் வருஷத்தில் பிரான்ஸ் தேசத்திலிருந்து இங்கிலாந்துக்கு பாந்தேன் என்னும் சாஸ்திரி ஒருவர் மெஸ்மெரிஸ சம்பந்தமாக உபந்நியாசங்கள் செய்ததுமன்றி அநேக ஆச்சரியகரமான மெஸ்மெரிஸ வேலைகளையும் செய்துகாட்டினார். அப்போது இங்கிலாந்தில் டாக்டர் பிரேயிட் என்பவர் இவர் சாஸ்திரத்தை ஆராய்ச்சிசெய்து அவைகளின் சில நூதன அம்சங்களை வெளியிட்டு அதற்கு ஹிப்னடிஸம் என்னும் பெயர் கொடுத்தார். ஹிப்னடிஸத்திற்கும் மெஸ்மெரிஸத்திற்கும் சில வித்தியாசங்கள் உண்டு:—

அதாவது ஒருவனை சிரசுமுதல் பாதம்வரை மிருதுவாகத் தொட்டுத் தடவிக்கொடுத்து அல்லது தொடாமல் கைகளால் வழித்து தூங்கும் நிலைக்கு கொண்டுவருவது மேஸ்மேரிஸம் என்று சொல்லப்படும். வசிய திருஷ்டி அல்லது பிரகாசமான வஸ்துக்களாகிய கண்ணாடி, ஹிப்னஸ்கோப் என்னும் தூக்கி

கச்செய்யும் சக்கரம் முதலியவைகளை உபயோகிப்பதுடன் மந்திர வசனங்களைச் சொல்லி ஒருவனை ஆழ்ந்த தூக்கநிலைக்கு கொண்டுவருவது ஹிப்னடிஸம் என்று சொல்வோம்.

—:*:—

2-ம் பாடம்.

ஹிப்னடிஸத்தின் மகிமை.

ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தில் ஒருவனைத் தீங்கும் இல்லை. தூக்கநிலையை அடையவேண்டுபவன் தனக்குத் தூக்கம் வராதென்ற பிடிவாதத்துடன் வந்து உட்கார்ந்தால் ஹிப்னடிஸ சாஸ்திரி எவ்வித பிரயாசத்தினாலும் அவனை தூங்கச்செய்ய முடியாது. தூங்கப்போகும் ஒருவன அத்தூக்கம் உண்டாவதற்குள்ள சில நிபந்தனைகளுக்குட்பட்டிருந்தாலொழிய தூக்கம் பலிக்காது. ஹிப்னடிஸ்டைப் பார்க்கிலும் தூங்கப்போகும் மனிதன் அதிகஊக்கத்தோடும், உத்ஸாகத்தோடும், விசுவாசத்துடனும் தனது ஆதீனத்தை ஹிப்னடிஸ்டிடத்தில் ஒப்புவைக்கவேண்டும். தூங்கப்போகிறவனுடைய புத்தி நுட்பத்திற்குத் தக்கவாறு ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான். தூங்குபவனுக்கு ஏகாக்கிரசித்த நிலையிலிருப்பது முதல் முதல்

அவசியம். அநேகர் ஹிப்னடிஸ்டிடத்தில் முதல் முதல் வந்து அவன் பிரயோகம் அல்லது சிகிச்சைக்குட்பட்டமாத்திரத்திலேயே தூங்கிவிடுவார்கள். சிலரிரண்டாவது தடவை சிகிச்சையிலாவது அல்லது மூன்றாவது தடவையிலாவது தூங்குவது வழக்கம். ஒருவனிடத்தில் ஹிப்னடிஸப் பிரயோகம் செய்தால் அவன் மனோசக்தி அல்லது தேகசக்தி ஒன்றும் குறையாது.

ஹிப்னடிஸ தூக்கத்திலேயே ஒருவனை வைத்துவிட்டால் அவனுக்கு யாதொரு தீங்கும் விளையாது. ஹிப்னடிஸ்ட் அவனை எழுப்பாவிட்டாலும் தூங்குபவன் தானாகவே ஒருமணி அல்லது 2 மணி நேரத்திற்குள் விழித்துக்கொள்வான். அவ்வித விழிப்பினால் ஒருவித தீங்கும் கிடையாது. சிலவருஷங்களாக இந்த அற்புத ஹிப்னடிஸ சாஸ்திரப் பயிற்சி அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து முதலிய இடங்களிலிருந்து ஆங்கில பாஷையில் வெளியாகிவந்த சாஸ்திர புஸ்தகங்களைப் படித்து அநேகர் அதிக நன்மை அடைந்திருக்கிறார்கள்: ஆனால் சில அவிவேகிகள் இச்சாஸ்திர ஆராய்ச்சி செய்யாமலேயே "ஹிப்னடிஸம் ஒரு பயங்கரமான சக்தி. ஹிப்னடிஸ தூக்கத்திற்குள்ளாகுபவன் நாளாரம்பத்தில் பயித்தியக்காரனாகிவிடுவான். அதினால் அநேக தீங்குகள் உண்டாகக்

கூடும்'' என்று பொய்வதந்திகளை, கிளப்பிவிட்டார்கள். இவைகளில் சிறிதும் உண்மையில்லை. அநேக வருஷங்களாக ஐரோப்பா, அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து முதலான தேசங்களிலுள்ள மகாநிபுண வைத்தியர்களும், தத்வ சாஸ்திரிகளும், அநேகாயிரக்கணக்கான வியாதியஸ்தர்களுக்கு ஔஷதமன்னியில் ஹிப்னடிஸ சிகித்சை செய்துவந்ததிலும், வருவதிலும், யாதொரு தீங்கும் விளைந்ததாகத் தென்படவில்லை. அவ்விதமே அநேக வருஷங்களாக நம் இந்தியா சாஸ்திர கல்விச்சாலை ஸ்தாபிக்கு முன்னும், இப்பொழுதும் நமது சாஸ்திர ஆராய்ச்சியில் ஹிப்னடிஸ மெஸ்மெரிஸத்தால் நன்மையைத் தவிர யாதேனும் ஒருவித தீங்கும் உண்டானதாகக் காணப்படவில்லை. ஹிப்னடிஸ சாஸ்திரத்தால் ஒருவனை தீயதொழில் செய்ய மந்திரங்களை உச்சரித்தால், அவ்வாறு தூங்குபவன் நிறைவேற்றுவது அசாத்தியம். அவ்விதம் மந்திரம் உச்சரிக்கும்பொழுது தூங்குபவன் விழித்துவிடுவான். அப்பொழுது ஹிப்னடிஸ்ட் கதி என்னவாகுமென்று யோசித்துப்பார். ஒருவனை அடிக்கடி ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தில் வைத்தால் கெடுதி ஒன்றும் உண்டாகாது. அவனுக்கு புத்தியிலேனும், தேகத்திலேனும் மற்ற எந்த மனோ அம்சங்களிலேனும் ஒருகுறைவும் ஏற்படாது.

ஹிப்னடிஸ்ட் அறிவுள்ளவனையும், நிபுணனையும் இருந்தால் அவன் ஆதீனத்திலிருக்கும் மனிதனுக்கு (தூங்குபவனுக்கு) ஒருஹானியும் ஏற்படாது. புத்தி சாதுரியமில்லாதவனையும் சக்தியில்லாதவனையும் எளிதில் தூங்கும் நிலைக்குக் கொண்டுவரமுடியாது. ஏனெனில் நாம்சொல்லும் மந்திர வசனங்களின் விஷயத்தை எளிதில் அறிந்து அதன்படி இணங்கி நடக்கமுடியாது. ஆனால் புத்திசாலிகளோ தங்கள் மனதை ஒருவழிப்படுத்தி தூங்க எத்தனிப்பார்களாகையால் அவர்களிடத்தில் ஹிப்னடிஸம் எளிதில் பலிக்கும். மேற்சொன்ன இச்சாஸ்திரத்தின் ஸாதக பாதகங்களை நன்றாய் தானே கண்டு அறியவேண்டுமானால் ஊக்கத்துடனும், உத்ஸாகத்துடனும், விடாமுயற்சியுடனும் இச்சாஸ்திர ஆராய்ச்சியின் உண்மையிலேயே கவனத்தை நட. பிறகு இதனுண்மை நன்றாக விளங்கும். இச்சாஸ்திர சம்பந்தமாக நடமாடும் அபவாத வதந்திகளுக்கு காரணம் ஜனங்களுக்கு இச்சாஸ்திர ஞானம் எளிதில் கிட்டாமையாலும், அப்படியே கிடைத்தாலும் அதைப் பூர்ணமாக மன ஊக்கத்தோடும், விடாமுயற்சியுடனும் ஆராய்ச்சி செய்யாததினாலும், இச்சாஸ்திரம் தெரிந்தவர்கள் இதன் ரகஸியங்களை இதுவரை பொதுஜன அபிவிருத்தியின் பொருட்டு நன்

ராக வெளிப்படுத்தாமல் மறைத்து வைத்ததுமே அவ்வித அக்ஞான வதந்திகளுக்கு முக்கிய காரணம்.

ஹிப்னடிஸம் தெரிந்த சாஸ்திரி ஒருவன் அநேக ஆச்சரியகரமான வேலைகளைச் செய்யலாம்.

இதால் வியாதிகளைப் போக்கடிக்கலாம். நரம்பைப்பற்றிய வியாதிகளான, வாதம், பக்கவாதம், கை கால் சுவாதீனமில்லாமை, கூன், குருடு, செவிடு முதலியவைகளும், தலைநோய், கண் நோய், மார்பு நோவு, வயிற்று நோவு, முதலான வியாதிகளையும் வைத்தியர்களால் கைவிடப்பட்டாலும், ஹிப்னடிஸத்தால் நோயை நீக்கிவிடலாம். வைத்திய சாஸ்திரிகளுக்கு ஹிப்னடிஸம் மெஸ்மெரிஸத்தைப்போல் கைகண்ட ஸாதனங்கள் அவர்கள் மருந்தில் காணப்படா. மனோ வியாதிகளான மதுபானம், சுருட்டு முதலான லாகிரி வஸ்துக்கள் அருந்தும் வழக்கம், சோம்பேறியை சுறுசுறுப்பாக்கும் தன்மை, ஸபாகம்பம், தன்னடக்கமின்மை, இடி, ஒளி, இருள் இவைகளைப் பார்த்து பயப்படுதல் முதலான இன்னும் அநேக சீர்திருத்தங்கள் இச்சாஸ்திரத்தினால் செய்யலாம். தன்னைத்தானே தூங்காமல் தூங்கும் நிலைக்கு உன்னைக் கொண்டுவந்து உன் நோயை

மருந்தருந்தாமலே தீர்த்துக்கொள்ளலாம். ஒருவன் சாதாரண தூக்கத்திலிருந்தால் அதை ஹிப்னாடிஸ தூக்கமாக மாற்றிவிட்டு அவனுக்கு நீ எவ்வகை கட்டளையிட்டாலும் அதை மறுதளியாமல் காலே தன் எண்ணப்படி செய்வதாக நம்பி நீ கோரிய காரியத்தை முடிப்பான். உன் கட்டளைப்படி நடப்பதாக அவனுக்கு அப்பொழுது தோன்றுது. பரிக்ஷைக்குப் போகும்பொழுது நீ தன்னைத் தானே இத்தூக்க நிலைக்கு கொண்டுவந்து இரவில் உனக்குப்போதித்த மணிக்கு விழித்துவிட வேண்டுமென்று கூறி நித்திரைபோனால் அதேபிரகாரம் அந்தந்த மணிக்குச்சரியாய் விழித்துவிடுவாய். ஹிப்னடிஸத்தில் வேடிக்கையாகப் பொழுது போக்குவதுபோல் வேறெதிலும் உத்ஸாகம் உண்டாகிறதில்லை.

இத்தூக்கத்திலிருப்பவனை ஸ்பரிச உணர்ச்சியில்லாமல் ஆக்கி அவன் தேகத்தில் கூர்மையான ஊசியை சதைக்குள் அடித்து இறக்கலாம். கத்தியாலேயும் அறுக்கலாம். நெருப்பையும் உணர்ச்சியின்றி கையில் தாங்கச்செய்யலாம். இவ்வித அற்புத செய்கைகள், ஒரு சபையின் முன் செய்தால், அதைப் பார்ப்போர்க்கு பயமும், அச்சமும் உண்டாகும்; அதனால் தூங்குபவனுக்கு யாதொரு கெடுதியும் கிடையாது. இவ்வித சிகிச்சை ரணவைத்தியர்

களுக்கு மிகவும் உபயோகம். ஏனென்றால் வியாதியஸ்தர்களுக்கு சாதாரணமாக சில வைத்தியர்கள் ஸ்பரிச உணர்ச்சியில்லாத நிலைமைக்கு கொண்டுவருகிறதற்கு மயக்கும் மருந்தைக்கொடுத்து சிகித்சை செய்கிறார்கள். அநேகருக்கு இம்மயக்க மருந்தை அருந்தின நிமித்தமாக மரணம் சம்பவித்திருக்கிறதென்ற விஷயம் எல்லா வைத்தியர்களும் ஒப்புக்கொள்ளவேண்டியதே. ஆனால் இவர்கள் இச்சிகித்சை செய்வார்களாகில், மேற்சொன்ன அபாய நிலைக்கு உள்ப்படாமலே நோயாளிகளைக் குணப்படுத்தலாம்.

ஆகையால் வைத்தியர் எவ்வகுப்பினரும் இச்சிகித்சையால் ஜனங்களுக்கு அதிக நலம் செய்யலாம். நீ இச்சாஸ்திரத்தைப் படித்து கெட்டவழியிலிருக்கும் பெண்டு, பிள்ளை, புத்திரர்கள், மற்றவர்களையும் நல்வழிப்படுத்தலாம்.

உன்னை ஒருவரும் ஹிப்னடிஸம் செய்யாமல் தானே ஹிப்னடிஸத்தால் உன்னைத்தானே பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம். ஒருவன் தன் நாடியை அதிகப்படும்படி அடச்செய்யவாவது கூடும். அவ்வாறே ஒரு மனிதன் தேகத்தின் ஒருபாகத்தில் ரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்தவும் செய்யலாம். இதால்

மூத்தோர் சொற்படிக்கிணங்காத அடங்காப்பிடாரிகளை வெளியில் அடக்கியாளலாம். ஒருவனை இத்தூக்கத்தில் அன்னபான, ஆகாரமின்றி அநேக இரவும் பகலும் கும்பகர்ணனைப்போல் தூங்கிவிடச்செய்யலாம். தூங்குபவன் தேகத்தை இதால் மரப்பலகைபோல் விறைப்பாக்கி, அவன் சிரசை ஒரு நாற்காலியின் சாய்மானத்தின்பேரில் வைத்தும், கால்நுனிகளை மற்றொரு நாற்காலியின் முதுகுப் புறத்தில் வைத்தும் இவ்விதம் மரப்பாலம்போல் தொங்கவிடலாம்.

இவன் தேகத்தின்பேரில் சுமார் 500 பவுண்டு கனமுள்ள ஒரு பாறாங்கல்லை ஏற்றி ஓர் சம்மட்டியால் பலமாய் அடித்து, கல்லை சின்னாபின்னமாக்கலாம். ஆனால் தூங்குகிறவன் தேகம் விறைப்புநிலையிலிருப்பதால் கெடுதி யாதொன்றும் விளையாது. இதேவிதமாக அம்மனிதன் பேரில் ஒரு குதிரையை ஏற்றலாம். அல்லது ஐந்து, ஆறு பளுவான மனிதர்களை தேகத்தின்பேரில் ஏற்றலாம். ஆனால் தூங்குகிறவன் தேகம் சற்றும் வளைந்து கொடுக்காது. இது ஹிப்னடிஸத்தில் ஒரு ஸித்திவேலை. பார்ப்போர்க்கு இது மிகவும் வியப்பையும், ஆச்சரியத்தைதையும், ஒருவித பயத்தையும் உண்டுபண்ணும். இன்னும் அநேகவிதமான ஸித்திவேலைகளையும் பா

யாவிநோத மனோ காக்ஷிகளும், தூங்குகிறவர்களுக்குக் காட்டி அவரவர்கள் அந்நிலையில் நடிக்கும் பாவங்கள் கண்டோர்கள் கண்ணையும், மனத்தையும் வியக்கச்செய்யும்

—:*:—

3-ம் பாடம்.

உள் மனம், புற மனம், ஆனந்த மனம்.

உனது சிரசிலுள்ள மூளையே உனது மனதின் பீடமெனப்படும். மூளையானது ஜீவன் நிற்கும் இடமாயும், மானஸ கருவியாகவும் இருக்கிறது. சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு அவயவமும் நரம்புக்கூட்டங்களால் மூளையோடு இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது. மூளையைச் சோதித்து கவனமாய் பார்ப்போமாகில், முன் மூளை, பின் மூளை, அடி மூளை என மூன்று பாகங்களைக் காணலாம். இவைகளிலிருந்து உண்டாகும் சக்திகளை ஒன்றுசேர்ந்து மனம் எனப்படும். மனமானது (1) உள் மனம், (2) புறமனம், (3) ஆனந்த மனம் என மூவகையாம். சரீரத்திலுள்ள நரம்புகளையும், அவயவங்களையும், மூளையையும் அடக்கி ஆளும் திறமை ஆத்மாவினிடம் இருக்கிறது. முன் மூளை, பின் மூளை, அடி மூளை ஆகிய இவைகளை

மண்டை ஓடு ஒன்று மூடியிருக்கிறது. முன் மூளை மற்ற இரண்டைக் காட்டிலும் பெரிது. இதிலிருந்து செல்லும் நரம்புக் கூட்டங்கள் பஞ்சேந்திரியங்களாகிய கண், வாய், செவி, மூக்கு, மெய் முதலியவைகளை அடக்கி ஆளுகின்றன. முன் மூளையை புற மனம் ஆளுகிறது. பின் மூளையை உள் மனம் ஆளுகிறது. அடி மூளையை ஆனந்த மனம் ஆளுகிறது.

ஐம்புலன்கள் மூலமாக மனிதன் விழித்திருக்கும்போதும், சாதாரண கிரியைகள் செய்யும்போதும், உலக நடவடிக்கைகளை புறமனம் கிரகிக்கும் சக்தியை உடையது. நித்திரை செய்கையில் பஞ்சேந்திரியங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. அப்பொழுது புறமனமும் அவற்றோடு அடங்கியிருந்து அவை விழிக்கும்போது விழித்துக்கொள்ளும். முன் மூளையின் மூலமாகவே நீ விழித்திருக்கும்போதும், மற்றெல்லாக் காரியங்கள் செய்யும்பொழுதும், சகல யோஜனைகளும், கிரியைகளும் செய்கிறாய். நீ ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் ஆராய்ந்து, பகுத்தறிந்து அதன் முடிவை இரண்டாவது மூளையாகிய பின் மூளையில் வைக்கின்றாய். முன் மூளைக்குச் சம்பந்தமான புற மனதை, நீ எவ்வஸ்துவைப் பார்க்கும்பொழுதும், எவர்களோடு பேசும்பொழுதும், எத்தொழிலைச் செய்யும்பொழுதும் நீ உபயோகம் செய்கிறாய்.

மனிதனுக்கு பின் மூளையும், ஆடிமூளையுமே முக்கியமானவை. இவைகளுக்கு அதிக அற்புத சக்திகள் உண்டு. நீ தூங்கும்பொழுதும், கனைக் காணும் பொழுதும் உன் புறமனம் அடங்கிவிடவே அதன் ஜீவகாந்த சக்தி பின் பாகத்தின் வழியாக கீழே இறங்கி பின் மூளையில் வந்து சேருகிறது. இவ்விடத்தில் உண்டாகும் சக்தி உள் மனம் என்று சொல்லப்படும். ஆகையால் உனது உள்மனதிற்கு பின் மூளையே முக்கியமான இருப்பிடம். உனது உள் மனது சதாகாலமும் விழித்திருந்து நீ கனைக்காணும்போதும், தூங்காமல் தூங்கும் நிலையில் நிற்கும்போதும், போகாப்பியாச சமாதியில் இருக்கும்பொழுதும் உனது உள்மனமே சதா விழித்திருந்து இவைகளுக்கு காரணபூதமாயிருக்கிறது. உனது கண் மூடியிருக்கும்போதே இவ்வுலகத்திலுள்ள எல்லா வஸ்துக்களையும் நீ இருக்கும் இடத்திலிருந்தே பார்த்தறியும் ஞானதிருஷ்டியாகிய திறமையும், காதின்றி கேட்டறியும் தூரசிரவணமென்ற திறமையும் அநேக ஆயிரமயிலுக்கப்பால் நடக்கும் சங்கதிகள் அனைத்தையும் அறியும் சக்தியும் உள் மனதிற்கு உண்டு. முற்கால யோகிகளும், ஞானிகளும் வெளிமனதை அடக்கி உள்மனதின் சக்தியால் ஞானதிருஷ்டி, தூரசிரவணம், பிதிர் தரிசனம், பாதாளலோக

தரிசனம் முதலான அற்புதங்களையும், ஔஷதமன்னியில ஜீவகாந்த சக்தியினால் வியாதிகளைப் போக்கடிக்கும் திறமையும் உடைத்தாயிருந்தார்கள். புறமனதை அடக்கி, யோக நித்திரை அல்லது தூங்காமல் தூங்கும் நிலைக்கு கொண்டுவரும் அப்பியாசத்திற்கு ஹிப்னுடிஸம் என்று பெயர். இவ்வித யோக நித்திரையில் உள்மனமானது ஜாக்கிரதையாக விழித்திருந்து எந்தக்கிரியையும் செய்ய சித்தமாயிருக்கும். உள்மனதை அடிக்கடி அப்பியாசித்தால் அநேக அற்புதங்கள் செய்யலாம். வெளிமனது உள்மனதிற்கு காவலாளி. மனதிற்குள் பிரவேசிக்கும் ஒவ்வொரு சமாசாரத்தையும் புறமனம் நன்றாக ஆராய்ந்தபிறகுதான் உள்மனதிடம் அனுப்பும். உண்மை என்றா அதைத் தழுவி, பொய்யைத் தள்ளிவிடும். இதன் மூலமாகவேதான் மனிதனுக்குப் பகுத்தறியும் தன்மையைக் காண்பாய். உள் மனதிற்கு பகுத்தறியும் தன்மை சிறிதும் கிடையாது. எந்த விஷயத்தையும் தன் பக்கம் வந்துவிட்டதாக அறிந்தால் பிறகு ஒரு காலத்திலேயும் அதை மறக்கமாட்டாது. இந்த உள்மனதிடம்தான் ஞாபகசக்தி தங்கியிருக்கிறது. எவ்வளவு காலமானாலும் அவ்வெண்ணங்கள் சிறிதும் அழிவு பெறாமல் தங்கியிருக்கின்றன. வெளிமனம் தொழிலன்றி நித்திரையிலிருக்

கும்போது சதா சுறுசுறுப்புடன் விழித்திருக்கும் உள் மனம், ஹிப்னடைஸ் செய்கிறவனுடைய மந்திர வசனங்களைக் கேட்டு அவற்றிற்கு வசமாக இணங்கி நடக்க விரும்பி ஹிப்னடிஸ்டின் கோரிக்கையை முழுதும் நிறைவேற்றுகிறது. இதுதான் ஹிப்னடிஸம் என்று சொல்லப்படும் அற்புதமான வசிய சாஸ்திரத்தின் ரகஸிய தத்வம். ஒருவன் ஹிப்னடைஸ தூக்கத்திலிருக்கும்பொழுது அவன் மனமும், தூங்கச் செய்பவனின் மனமும் ஐக்கியமாகி, தூங்குகிறவன் ஹிப்னடிஸ்ட் சொல்வதை எல்லாம் உண்மையென்று நம்பி அதேபிரகாரம் நடக்கிறான். ஹிப்னடைஸ தூக்கத்திற்கும் சாதாரண நித்திரைக்கும் வித்தியாசம் உண்டு. ஆகையால் சாதாரண நித்திரையில் தூங்குகிறவன் மனம் ஒரே நிலையில் நிற்காமல், பற்பல விஷயங்களில் செல்லுவதால் யோஜனைக்குறிப்புகளுடைய சக்தியை ஏற்று அதன்படி நடக்கமுடியாது. ஹிப்னடிஸ சாஸ்திரத்திற்கு யோஜனைக் குறிப்புகள் என்னும் மந்திர வசனங்களே முக்கிய சாதனம்.

நாம் இப்பொழுது 3-வது மூலையாகிய அடிமூலையைப்பற்றி சற்று பேசுவோம். அடிமூலை முக்கால் அங்குல நீளம், அரை அங்குல அகலம்; அரை அங்குல கனம் பரிமாணமுள்ளது. இதுதான்

ஜீவாத்மா நிற்கும் அந்தரங்க பீடம். இதுதான் சிசு
வாக கருத்தரிக்கும்பொழுது முதல் முதல் உற்பத்
தியாகும் மானிட மூளையின் அம்சம். இதிலிருந்து
தான் மற்ற அவயவங்கள் வளர்கின்றன. ஆகையால்
இதுவே மானிட சரீரத்திற்கு ஜீவாதாரம். முன்
சொன்ன முன் மூளையும், பின் மூளையும் அயர்ந்து
தூங்கும்படி ஆதார யோக அப்பியாசங்கள் செய்
தால் அம்மூளைகளின் ஜீவகாந்த சக்தி அடிமூளைக்
குள் பிரவேசித்து அவ்விடத்தில் ஜோதிர் மயமாக
ஆத்மா சூரியபிம்பம் போல பிரகாசிக்கும். இவ்வித
ஆத்ம சொரூப ரகஸ்யத்தை தானே நீ அறியுந்தரு
ணம் சமாதி என்னும் யோக நிலையில்தான் நன்றாக
காண்பாய். மேற்கண்ட சமாதிநிலையைப் பெறுவ
தற்கு ஆனந்தமென்மே முக்கிய காரணம். சமாதி
யோகத்தில் ஒருவன் சித்திபெற்றால், சகல மாய
பந்தங்கள் நீங்குவதுடன், ஞான திருஷ்டி, தூரசிர
வணம், பிதிர் தரிசனம் முதலான அதிக அற்புத
ஆத்ம சித்திகளை அடைந்தும் தேவலோக வாசிகளை
அடிக்கடி தரிசித்தும் ஆனந்த ஸாகரத்தில் சதா
காலம் மூழ்கியிருப்பான்

—:*:—

4-ம் பாடம்.

தூக்கநிலைக்கு வேண்டிய முக்கிய சாதனங்கள்.

சாதாரண புத்திக்கூர்மையுள்ளவர்கள் எல்லோரும் ஹிப்னடிஸ நித்திரைக்குள்ளாவார்கள். ஹிப்னடிஸ தூக்கநிலைக்கு ஒருவனைக் கொண்டுவர பல முறைகள் பலராலும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவையெல்லாவற்றின் கருத்தும் தூங்கப்போகுபவரின் பஞ்சேந்திரியங்களை அடக்கி ஒருவழிப்படுத்துவதே. இதற்கு முக்கிய சாதனங்கள் வசிய திருஷ்டி, பிரகாசமான கண்ணாடி உருண்டை, ரசக்குண்டு, ஹிப்னஸ்கோப் முதலியவைகளால் ஒருவனை மயக்கி தூங்கச்செய்துவிடலாம். சங்கீதம், ஆடன், சாம்பிராணி முதலிய வாசனைத் திரவியங்கள், புஷ்பங்கள், பிரகாசமான விளக்கு ஒளி முதலியவைகளும் ஒருவன் மனதை ஒருவழிப்படுத்தல் கூடும். இதற்கு உதாரணமாக தேவாலயங்களில் இவைகளை உபயோகப்படுத்துவதால் ஈசுவர பக்தர்கள் மனம் லய யோகநிலையை அடைந்து ஈசுவரனிடம் பரவசமாகிறதை நாம் யாவரும் அறிவோம்.

மேற்கூறியபடி பலமுறைகளிருந்தாலும், தூங்குபவருக்கும், ஹிப்னடிஸ்ட்டுக்கும் கீழ்வரும் அம்சங்கள் முக்கியமானவை.

தூங்குபவர் அறியவேண்டியவை:—

(1) அமைதிநிலை:— மனதையும், தேகத்தையும் ஒடுக்கி, தொழில் செய்யாமல், சாந்தமாயும், அமைதியாயுமிருத்தல்.

(2) கவனம்:— தூங்கப்போகுமொருவன் ஹிப்னடிஸ்டின் மந்திரவசனங்களையும், திருஷ்டியையும், சைகை, தோற்றங்களையும், நன்றாக கவனித்து அவைகளுக்கிணங்கி நடந்தால், இருவர் மனமும் ஒருவழிப்பட்டு அவன் தூக்க நிலைக்குள் எளிதில் வருவான்.

(3) எதிர்க்காமை:— தூங்கப்போகும் ஒருவன் தூங்க எத்தனிக்கும்பொழுது தன் மனோ வாக்கு காயங்களினால் தனக்கு போதிக்கப்படும் மந்திர வசனங்களை எதிர்க்காமல் ஏற்றுக்கொண்டும் அவைகளை பக்தியுடன் நிறைவேற்றவேண்டுமென்ற தீர்மானத்துடனும் நித்திரைபோக முயர்ச்சிக்கவேண்டும்.

மேற்சொன்னவைகளுக்கு ஒருவன் விபரீதமாய் நடந்தால் அவனிடம் தூக்கம் பலிக்காது.

(4) பக்தி, விசுவாசம்:— மேற்சொன்னபடி எதிர்க்காமலிருந்தால் தூங்குபவனுக்கு சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் ஹிப்னடிஸ்டின்மேல் பக்தி விசுவாசம் அதிகரித்து அவன் உச்சரிக்கும் மந்திர வசனங்

களையும் தனக்குள்க்தானே மனனம் பண்ணிக்கொண்டிருந்தால் அதிசீக்கிரத்தில் ஹிப்னுடிஸ தூக்கத்திற்குள்ளாவான்.

ஹிப்னுடிஸ்டிற்கு வேண்டிய முக்கிய அம்சங்களாவன:- நீ ஹிப்னுடிஸத்தொழிலில் பயிர்ச்சிபெற வேண்டுமானால் பின்வரும் குறிப்புகளைக் கவனிக்கவும்.

(1) ஏகாக்ரசித்த நிலை:— ஹிப்னுடிஸ முறையை நன்றாக அறிந்து தொழில் செய்யும்பொழுது நீ அதன்மேல் எப்பொழுதும் கண்ணும் கருத்துடன் இருத்தல்வேண்டும். நீ காட்ட விரும்புகிற ஹிப்னுடிஸ விஷயங்களை ஒருவாறு மனதில் முன்னமேயே நிதானித்துக்கொண்டு பிறகு தொழில் ஆரம்பம் செய்.

(2) மந்திர உச்சாரணம்:— மந்திர வசனங்களை தூங்குபவன் மனதில் பதியச்செய்யும் வழி யாதெனில் ஹிப்னுடிஸ்டு தான் உத்தேசித்த தூக்கநிலைக்கு அனுசாரணையான விஷயங்களை தூங்கப்போகுபவன் மனதிடம் அடிக்கடி போதிப்பாக. மந்திர வசனங்கள் மனதில் ஆழமாகப் பதியப் பதிய அவைகளுக்குறிய உணர்ச்சியும், லக்ஷணங்களும் அவன் தேகத்தினிடம் தோன்றும். இவ்விதம் மந்திர வசனங்களை

அடிக்கடி உச்சரிப்பதால் ஒருவன் விழிப்பு நிலையிலிருக்கும்பொழுது கூட அவன் புத்தி அஸமங்கமாகி நீ சொல்வதே சரியென ஒப்புக்கொள்ளுதல் கூடும்.

யாதாமொருவன் மனதில் உன் எண்ணத்தை அல்லது உணர்ச்சியை உண்டாக்க விரும்பினால் அதற்குத் தகுந்த மந்திர வசனங்கள் அல்லது தோற்றம் அல்லது ஜாடை, அல்லது சைகை, அல்லது இவைகளெல்லாவற்றையும் சேர்த்து ஒரே தடவையில் ஸமயோகிதம்போல் உபயோகிக்கவேண்டும். ஹிப்னடிஸத்தூக்கம் உண்டாக்குவதற்கு உன் மந்திரவசனங்களைத் திருத்தமாகவும், மெதுவாகவும், கனிவமாகவும், திடசித்தத்துடனும், கெம்பீரத்துடனும் தூங்கப்போகுபவன் தெளிவாய் அறியுமாறு உச்சரிக்கவேண்டும். பழகப்பழக உன் தொனியின் குணநிசயங்களை காண்பாய். ஒருவனிடம் மயக்கநிலை உண்டாக்கி பிறகு அவரை உறக்கம் வந்தவுடன் உன் வசனங்களை உறுதியுடனும், தீர்க்கமாயும் உச்சாரணம் செய்தால் அயர்ந்த நித்திரை உண்டாகும்.

(3) ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறது:— நீ கோரிய காரியத்தில் பலன் முழுதும் கிட்டுமென்று எதிர்பார்ப்பது நலம்.

(4) திடசித்தப் பயிர்ச்சியும்; முழு சுயநம்பிக்கையும், உன்னிடமிருந்தால்தான் நீ எதிலும்

ஹிப்னடிஸத்தில் ஜெயம் பெறுவதுடன், எவரை யும் எளிதில் நீ தூங்க வைக்கலாம். ஆனால் நீயே ஆரம்பத்தில் அஜாக்ரதையப்பட்டால் தூங்கப்போகுப வர் உன்னிடம் நம்பிக்கையிழந்து உனக்கு இணங் காரர்கள்.

(5) விடா முயர்ச்சி:— "முயர்ச்சி உடையார் இகழ்ச்சியடையார்" இதுவே உலகத்திலுள்ள நட வடிக்கைகளெல்லாவற்றிற்கும் முக்கிய சாதனமா கும். சில ஆரம்பக்காரர்கள் துவக்கத்தில் ஹிப்னடி ஸத் தொழிலில் தவறுதல் அடைவது வழக்கம். ஆனால் விடா முயர்ச்சியுடன் தொழில் செய்தால் தைவமல் பலன் கிடைக்கும்.

—:*:—

5-ம் பாடம்.

ஹிப்னடிஸ நிலைகள்.

ஹிப்னடிஸத்தில் மூன்று நிலைகளுண்டு. (1) விழிப்புநிலையுடன் கூடிய மயக்கநிலை, (2) அரை உற க்கம்; (3) அயர்ந்த நித்திரை.

முதல் நிலையில் இருப்பவனுக்கு முழு பிரக் ஞையிருக்கும். ஆனால் உன் வசிய திருஷ்டியாலும், திடசித்தத்தோடு கூடிய மந்திர வசனத்தாலும், சில

விநாடிகளுக்கு நீ அவன் புத்தியை மயக்கச்செய்யலாம். அம்மயக்க நிலையில் அவனுடைய கைகளை ஒன்றோடொன்று ஒட்டிக்கொண்டு சில விநாடிகளுக்கு பிரிக்கமுடியாமலிருக்கச்செய்யலாம். இன்னும் அவன் கால்களையும், கைகளையும் விறைத்துவிடச் செய்யலாம். கண்களை மூடி திறக்கமுடியாமல் செய்யலாம். ஆனால் எவ்வளவு பிரயாசை எடுத்தாலும் இவ்வித மயக்கநிலை அதிகநேரமிராது. சில நிமிஷங்களுக்குத்தான் பலிக்கும். அதற்குமேல் நில்லாது.

இரண்டாவது நிலையே சொப்பனாவஸ்தை. இதில் தூங்குபவன் மனதில் பொய்த்தோற்றங்களை நீ எளிதில் தோன்றச்செய்யலாம். அப்பொழுது அவன் காணும் கனாத் தோற்றங்கள் அவையவைக்குத் தக்கவாறே அவன் கிரியாம்சங்களை நடித்துக் காண்பிப்பான் தவிரவும், விழித்துக்கொண்டவுடன் அம்மாயக் காக்ஷிகள் ஒவ்வொன்றும் அவன் ஞாபகத்தில் பதிந்திருக்கும்.

மூன்றாவது நிலை ஆழ்ந்த ஹிப்னடிஸம். இந்நிலையில் ஒருவனுக்கு அயர்ந்த நித்திரையைப் பார்ப்பாய். இதை சுஷுப்தி நிலையென்று சொல்லுவாய். இந்நிலையிலும் அவனுக்கு மாயாவினோத காக்ஷிகளாகிய மனோபாவங்களையும், பொய்த்தோற்றங்களை

யும் நீ உண்டுபண்ணி அவனை உணர்ந்து அறியச்செய்யலாம். அவன் தேகத்தை உன் மந்திரவசனங்களால் விறைப்பாக்கலாம். மற்றொரு மந்திரத்தால் அடுத்த நிமிஷத்தில் அதை நீக்கிவிடலாம். இன்னும் மேலொரு வசனத்தை உச்சரிப்பாயாகில் அவனுடைய அங்கங்களில் ரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்தி ஸ்பரிச உணர்ச்சியில்லாமல் செய்யலாம்.

ஆகையால் இப்நொடிஸ தூக்கத்தில் சம்பந்தமுள்ள இம்மூன்று நிலைகளிலுண்டாகும் அதிசயங்களுக்கெல்லாம் காரணம் தூங்குபவனுடைய மனதின் செய்கையே. இவைகளை நன்றாய் அறியவும்.

சாதாரண தூக்கத்திற்கும், இப்நொடிஸ தூக்கத்திற்கும் சிறிதும் வித்தியாசமில்லை. இவை இரண்டிலும் மனம், தேகம், மூளை ஆகிய இம்மூன்றும் சாந்தம், அமைதி, சுகம் இவைகளை அடைகிறது. இவைகளுக்கு நன்மையைத் தவிர வேறு யாதொரு தீங்கும் உண்டாவதில்லை. இதன் உண்மையை யுணர்ந்து அநுபவத்திலேயே நன்கு காண்பாய்.

௬-ம் பாடம்.

எளிதில் வ்சியமாகும் ஜனங்க்ள்.

பின்வரும் பாடங்களிலுள்ள ஞான ரகசியங்களை அப்பியாசிப்பதற்கு கீழே காணும் வகுப்பினர்களிடம் பழகிவருவது நலம்.

(1) வேலைக்காரர்கள்.

(2) நல்ல புத்திசாலிகள்.

(3) பாலர்கள்.

(4) ஏகாக்கிர சித்தநிலையில் எளிதில் அமர்பவர்கள்.

(5) தேக ஆரோக்கியமுடையவர்கள்.

(6) உறுதியான மனமும் திடசித்தமுமுடையவர்கள்.

(7) அதிகார வரம்புக்குட்பட்டுக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பவர்களான போர்வீரர்கள்; மாணாக்கர்கள் முதலியபேர்கள்.

(8) தம்மிடமுள்ள வியாதியை நீக்கிக்கொள்ள ஆவலுடையவர்கள்; ஆகிய இவர்களே!

இப்பேர்ப்பட்ட ஜனங்கள் எளிதில் உனக்கு வசியப்பட்டு தூங்காமல் தூங்கும் நிலையையடைவார்கள்.

ஆனால் சிறு குழந்தைகளையும், புத்தியீனர்களையும், வைத்தியக்காரர்களையும்,* மமதையுடையவர்களையும் வசியஞ்செய்வதரிது. ஏனெனில் ஹிப்னடிஸ்டின் விதிகளையனுசரித்து நடக்க இவர்களால் முடியாது. உன் திறமையில் எவருக்காவது அவநம்பிக்கை யேற்பட்டால் அவர்களை உன்னால் வசியஞ்செய்வது அசாத்தியம். அதே மாதிரியாக, தூக்க மனமில்லாதவரை நீ தூங்கவைக்க யெத்தனிப்பது, வீணாகிவிடும்.

ஆகையால், இப்புத்தகத்தில் காணும் ஞானரகசியங்களை நன்றாகப்படித்து அவைகளின் பிரகாரம் ஊக்கத்துடனும், விசுவாசத்துடனும், திடசித்தத்துடனும் அப்பியாசித்து வருவாயாகில் இத்தொழிலில் சித்திபெறுவது நிச்சயம்.

நீ ஒருவனை முதல் தடவையிலேயே தூங்கவைக்கலாம்; அவ்விதஞ்செய்யத் தவறினால் மறுதினமும் அதே நேரத்தில் வரும்படி செய்து அப்பியாசிக்க, அப்பியாசிக்க ஜெயம்பெறுவாய். சிலரிடம் இருபது அல்லது முப்பது தடவை தொழில் செய்துந் தவறி, பிறகு ஜெயம் பெறுவதுமுண்டு. இடைவிடாமல், விடாமுயற்சியுடன் அனேகரிடம் அப்பியாசித்துவருவாயாகில் அவர்களில் அனேகரை தூக்கத்திற்குட்படுத்தலாம்.

மானஸதந்தி.

1-வது பாடம்.

மனதின் சக்தி அபாரம். இதன் பிரமாணம் ஹிப்னடிஸம், மெஸ்மெரிஸம் முதலான சாஸ்திரங்களை நீ படித்து பழகிவருங்கால் உன் ஸப்ஜெக்டின் மன ஆராய்ச்சி சக்தியை அறிந்திருப்பாய். நீ உன் மந்திரங்களை அவனுக்கு வாயால் வெளிப்பட உச்சரிக்காமலே அவன் அவ்வெண்ணங்களை யறிவதைப் பார்த்திருப்பாய்.

1-வது, 2-வது புஸ்தகங்களை நன்குபடித்துப் பழகாமல், நீ இப்புஸ்தகத்தை படிக்க முயலுவது அசாத்தியம்.

மானஸதந்தி யென்றால் உன் உணர்ச்சியையும், மனோபாவங்களாகிய எண்ணங்களையும் யாதொரு மனிதனிடம் செலுத்தி அவைகளை அவ்விதமே அம்மனிதனால் உணரச்செய்வதும் அறியச்செய்வதுமே யாம். இச்சக்தி, மனோநிச்சயத்தையும், மனநிடத்

தையும், மனோ லயத்தையும், மனோ வேகத்தையும், மந்திர உச்சாரணத்தையும் பொருத்தது.

உன் மனோ நோக்கங்களை மற்றொருமனதிடம் செலுத்தி பதியச்செய்வது அண்ட சராசரங்களில் பரவியிருக்கும் ஆகாசத்தின்மூலமாய் என்றறி. ஆகாசம் என்பது பஞ்சபூதங்களிலொன்று. இது மானிடர் புலன்களுக்குப் புலப்படாத ப[illegible]யாவணுக்கள் அடங்கிய சூக்ஷ்ம மகா சமுத்திரம் போன்றது. இதன் குணாதிசயங்கள் அனந்தம். இதைப்பற்றியும், விருப்ப சக்தியைப்பற்றியும், 2வது புஸ்தகம் 2வது பாடத்தில் நன்றாய் வெளியிட்டிருக்கிறோம்.

உன் எண்ணங்களையும், மனோ விருப்பங்களையும், மற்றொருவன் மனதில் செலுத்திப்பதியவைப்பதற்கு மனோ சிருஷ்டி அல்லது ஸங்கல்பம் என்ற அப்பியாசம் அவசியம். அதாவது உன் மனதிலேயே உன் விருப்பத்துக்கேற்ற ஓர் உருவம் அல்லது மனப்படம் உண்டுபண்ணி, அதையே ஏகாக்ர சித்தத்துடன் உற்று நோக்கி தியானித்து, பிறகு அது பதிய வேண்டிய மனதின் உருவத்தையும் அவ்விதமே செய்து தியானித்தால், அந்த காலத்தில் உன் உணர்ச்சியும், மனோபாவங்களும் அம்மனதைத் தாக்கி அவ்வாறே பதியச்செய்யும். பிறகு அம்மனது அவைகளை உணர்ந்து அறியும். இதற்குகாரணமாக, நீ

உன் சிநேகிதனுடன் யாதாமொருக்கால் ஒரே மனதுடன் ஸம்பாஷிக்குங்கால், நீ நினைத்து உரைக்கப்போகும் மொழிகளையோ அல்லது அவ்வெண்ணங்களையோ, அவன் ஏககாலத்தில் உன்னிடம் உரைப்பதை உன் அனுபோகத்திலேயே பார்த்திருப்பாய். "நான் நினைத்ததை நீயே முன்பாகச் சொல்லிவிட்டாய்" என்ற பதங்கள் இஷ்டர்களுக்கும், ஒரே குடும்பத்திலுள்ள அநேகருக்கும், ஒரே மனோவிருத்திகளுடையோருக்கும், ஏகாக்ரசித்தத்துடன் கூடிய இருவர் மனோபாவத்தால் இச்சம்பவம் நேருவது இயல்பேயாம்.

அநேகர் தூரதேசங்களிலுள்ள தம் பந்து மித்திரர்களின் க்ஷேம ஸமாசாரங்கள் முதலியவற்றை கடிதம் தந்தி முதலானவைகளால் அறிவதற்கு முன்பே மனதினாலும், சில அனுபவங்களினாலும் தெரிந்துகொள்ளுகிறார்கள்.

ஆகாச தத்வத்தின் ரகசியத்திலிருந்தே தற்காலம் கம்பியில்லா தந்தி (Wireless Telegraphy) என்னும் நூதன மின்சார கருவி கண்டுபிடிக்கப்பட்டு ஒரு தேசத்திலிருந்து மற்றொரு தேசத்துக்கு வெகு சீக்கிரத்தில் இதன்மூலமாய் சமாசாரங்கள் தெரியப்படுத்தப்படுகின்றன.

மனதில் உண்டாகும்எண்ணங்களுக்கு உருவம், ரூபம், வர்ணம் முதலான குணங்கள் உண்டு. அவைகளை படம்பிடித்துவிடலாம். இதற்குகாரணமாக பாரிஸ் நகரத்தில் வைத்திய சாஸ்திரி ஒருவரால், ஒரு சிறுபெண் தன்னால் அன்போடு வளர்க்கப்பட்ட சிறு பறவை மாண்டுபோகவே, அதைபறறி வெகு காலம் புலம்பிக்கொண்டிருக்க, இவர் அப்பெண்ணை புகைப்படம் பிடித்து பார்க்குங்கால் அப்புகைப் படக்கண்ணாடியில அதிசயமான தோற்றம் ஒன்றைக்கண்டார். அப்படத்தில் சிலந்திப்பூச்சியின் வலையைப்போன்ற சிறிய வரிகள் அப்பெண்ணின் உருவத்தையும் இறந்துபோன அப்பறவையையும் சுற்றிக்கொண்டிருக்கக் கண்டார். இதன் உண்மையை மென்மேலும் பரீக்ஷிக்க ஆவலுடன், திடீரென்று பயங்கொண்ட இரண்டு குழந்தைகளை படம் பிடித்துப்பார்க்க அப்படத்தில் அவர்களிருவரைச்சுற்றி மெல்லிய அணுக்களடங்கிய ஓர்வித புகைக்கும்பல் காணப்பட்டதாகச்சொல்லுகிறார். இதேமாதிரியாக ஒருவன் முகத்தில் கோபக்குறிகள் கண்டபொழுது, படம்பிடித்துப்பார்க்க, அவனைச்சுற்றி அக்கோபக் குறிகள் ஜலத்தின் மேலுண்டாகும் சிறிய அலைகள் போலும், இருண்ட புகைபோன்ற மாயாவணுக்கள், திரண்டு, பாம்புபோல் அவன் முகத்தையும், மூளை

யையும் சுற்றிச் [illegible] டிருப்பதுபோல் காணப்பட்டது. வேறொரு [illegible] ந கழுதை மன உறுதியோடு தியானித்து [illegible] செய்தபோது, அவர் கையிலிருந்த பட [illegible] கண்ணாடியில் அக்கழுகின் உருவம் தெரி [illegible] து. இம்மாதிரி மனப்படத்தைப் படம் பிடிப் [illegible] மல்லவா!

இவ் [illegible] ன். இறந்துபோன தன் குழந்தையைப் [illegible] வருந்துங்கால், அவள் கையில் வைத் [illegible] பிடிக்கும் கருவியின் கண்ணாடியில் அக் [illegible] உருவம் பிரத்தியக்ஷமாகக் காணப்பட் [illegible]

மானி [illegible] கயில் இம்மாதிரியான அனுபவங்கள் [illegible] ஸதந்தி என்ற அற்புத ஆத்ம சக்தியை [illegible] டுகின்றன.

இ [illegible] யை உபயோகிக்கும் முறைகள் யாவும் [illegible] நம்முன்னோராகிய மகரிஷிகளால் சி [illegible] மாய் உபதேசிக்கப்பட்டு வந்தன. அ [illegible] பாமர ஜனங்களான அநேகர் இவைகளை [illegible] சாதிப்பம். வருஷக்கணக்காக குருசிஷ் [illegible] நவின் கடாக்ஷம்பெற்று, பரீக்ஷிக்கப்ப [illegible] லத்திற்குப் பிறகு யோக்கியதையுடை [illegible] ளை மேல்கண்ட ரகஸியங்களை

யறிந்து அப்பியாசித்து சித்தியடைந்தார்களென்று நம் பூர்வ கிரந்தங்களின் மூலமாய் நாம் அறிகிறோம். மானஸதந்தி, மானஸ ஆராய்ச்சி முதலான ஆத்ம தத்வங்கள், யோகிகளாலும் தந்திர அப்பியாசிகளாகிய மந்திரவாதிகளாலும், மதாச்சாரியர்களாலும், உலக நன்மைக்காக உபயோகிக்கப்பட்டு வந்தன. மேல்நாட்டில் ஹிப்னுடிஸம், மெஸ்மெரிஸம், முதலிய சாஸ்திர ஆராய்ச்சிகள் நடைபெறவே, மானஸ தந்தி, தூரதிருஷ்டி, தூரசிரவணம், பிறமன ஆராய்ச்சி என்ற அற்புத மனோசக்திகளின் ரகஸ்யங்கள் வெளிப்பட்டன. இங்கிலாந்தில் மனோதத்வ ஆராய்ச்சி சங்கங்கள் ஏற்படவே பிரஸித்திபெற்ற சாஸ்திரிகள், மானஸ சக்திகளை அபிவிருத்திசெய்யும் வழிகளைக் கண்டுபிடித்தனர். இவ்வழிகள் மிகவும் சுலபமானவை. ஆண், பெண், யெவ்வயதினோரும் இவைகளை அப்பியாசித்து, எளிதில் சித்தியடையலாம். நம் அனேக வருஷகால அனுபோகத்தில் இவைகளைப் போதுமானபடி அடிக்கடி பரீக்ஷித்துப் பார்த்து பயனடைந்திருக்கிறோம். அவைகளை பின்வரும் பாடங்களில் காண்பாய். ஊக்கத்துடனும், உத்ஸாகத்துடனும் விடாமுயற்சியுடனும் அப்பியாசிப்பாயாகில் உனக்கு இதில் சித்தியுண்டாகும்.

—*—

2-வது பாடம்.

மானஸதந்தி அப்பியாசம்.

பின்வரும் பக்குவ சாதனங்களையும் விதிகளையும் நன்கறிந்து அப்பியாசிக்கவும்.

மானஸதந்தி அப்பியாசத்துக்கு இரண்டு மனிதர்கள் தேவை. ஒருவன் தன் மனோபாவங்களை வெளியிடவும், அவைகளை மற்றொரு மனிதன் கிரகிக்கவும். இதற்கு இவ்விருவரும் ஆண் பெண் இருதாரத்தாராகவுமிருக்கலாம். இவ்வப்பியாசங்களை ஏக காலத்தில் சாதனிக்கவேண்டும். இவ்விருவரின் இருப்பிடம் ஒரே கிரகத்திலேயோ, ஒரே ஊரில் வெவ்வேறு இடங்களிலேயோ, அல்லது வெவ்வேறு ஊர்களிலேயோ இருவரும் பிரிந்திருக்கலாம். இவ்விரண்டு ஸ்தலங்களின் காலப்பிரமாணத்தை நிச்சயித்தறிந்தபின் அதற்குத் தக்கவாறு ஏக காலத்தில் அப்பியாசம் தொடங்கவேண்டும்.

காலப்பிரமாணம், ஒரு மாகாணத்துக்கும் மற்றொரு மாகாணத்துக்கும் நேரம் வித்தியாசப்படலாம். உதாரணமாக, இந்தியாவில் பகல் 12 மணியாகும்பொழுது இங்கிலாந்திலுள்ள லண்டன் நகரத்துக்கு சூரியோதயம் 6 மணியாகும், கல்கத்தாவில் 6 மணியானால் பம்பாயில் 5½ மணியாயும், மெட்

ராவில் 5¾ மணியாயுமிருக்கும். இவ்விதமாக, கிழக்கிலுள்ள தேசங்களுக்கு நேரம் முன்னைகவும், மேற்கிலுள்ள தேசங்களுக்கு நேரம் பின்னைகவும் இருக்கிறதென்று கால நிர்மாண சாஸ்திரிகள் நிர்ணயித்திருக்கிறார்கள். இவ்வித்தியாச நேரத்தை நீ தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். நேர் வடக்கு தெற்கான தேசங்களுக்கு இவ்வித்தியாசம் கிடையாது.

பகற்காலத்தைப்பார்க்க இராக்காலத்தில் பழகி வருவதே நலம். ஏனென்றால் இராக்காலத்தில் சந்தடி இராது. இவ்வப்பியாசங்கள் இருவரில் நீ ஒருவனைக இருந்து நிச்சயமான ஓர் ஏகாந்தஸ்தலத்திலிருந்துகொண்டு, உன் சிநேகிதனையோ, உன் மனைவியையோ அல்லது உன் ஸந்ததிகளிலொருவரையோ, மற்றொரு ஏகாந்த ஸ்தலத்திருக்கச்செய்து நீ உன் மனோபாவங்களை வெளியிடப் போவதாய் யெண்ணிக் கொள்வோம்.

இதற்கு அமைதிநிலை, சுகாஸனம் ஏகாக்ரசித்தம் முதலிய அம்சங்கள் இருவருக்கும் அவசியம். நிச்சயமான தனி அறைக்குள் இருவரும்சென்று, தேகத்தையும், தசை நார்களையும் தளர்த்திவிட்டு, மனதில் யாதொரு கவலையும் வராமல் தடுத்துவிட்டு, மனதை லயப்படுத்திக்கொண்டு சிலநிமிஷங்கள் இரு.

இதற்கு கிரகிப்பவன் தன் கண்களை மூடிக்
கொண்டு, ஸங்கல்பிப்பவனாகிய உன்னையே தியானித்
துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். கிரகிப்பவன் இவ்வா
று அவன் மனதை லயப்படுத்தி உன் பேரிலேயே
அவன் முழுகவனத்தையும் செலுத்திக்கொண்டிருக்
குங்கால் அவனுக்கு திடீரென்று ஏதாவது புதிய
உணர்ச்சியோ, எண்ணமோ, அல்லது மனக்காக்ஷி
யோ தோன்றுமாகில் அதை உடனே மறவாமல்
ஜாக்கிரதையாய் அவன் அருகில் ஒரு கடிதம் வைத்
திருந்து அதை ஒரு பென்ஸிலால் குறிப்புச்செய்து
வைக்கச்சொல். இவ்வப்பியாசத்தில் புகுமுன் கடி
தமூலமாயோ அல்லது நேரிலேயோ, இவ்வாறு எச்
சரிக்கை செய்யவேண்டும்.

நீ உன் கிரகிப்பவனின் புகைப்படமொன்றை உன்
முன் வைத்துக்கொண்டு அதை அடிக்கடி உற்று
நோக்கி கண் மூடிக்கொண்டு, அவன் உருவம், முகம்,
தேஜஸ் முதலியவைகளை மனப்பாடம் செய்து,
அப்படியே, அவன் ஆத்மா அல்லது சூக்ஷ்மசரீர
மானதையால், அது உன் முன் பிரசன்னமாயிருப்ப
தாக தியானித்து, அதற்கு உன் எண்ணத்தை பல
தடவை போதிக்கவேண்டும். உன் எண்ணத்தை
மந்திரவசனமாகவமைத்து அதற்கு உச்சரிக்கவும்.
நீ வாய்திறந்து உரத்து அதனிடம் உன் உணர்ச்சி

யோடு பேசப்பழகு.

இவ்வாறு பலதடவை மந்திரம் கூறும்போது, உன் எண்ணமும், உன் உணர்ச்சியும், வயப்பட்டு நிற்கும் கிரகிப்பவனின் மனதில் பதியும். இது நம் அனுபவம்.

உன் எண்ணத்தையும், உன் உணர்ச்சியையும், கிரகிப்பவன் சரியாக உணர்ந்து அறியாவிட்டால், அதனால் இருவரும் அதைரியப்படலாகாது.

தினந்தோறும் நீங்கள் இருவரும் கோரிய காலத்தில் 30 நிமிஷங்களுக் குறையாமல் அப்பியாசித்துப் பழகிவந்தால், ஆரம்பக்காரர்களுக்கு 10-க்கு 7 தடவை ஜெயங்காணும்.

விடாமுயற்சியும், உத்ஸாகமும், வைராக்கியமும், "எவ்விதத்திலும் ஜெயமடைவோம்" என்ற முழு நம்பிக்கையும் இருவரிடமும் இருக்கவேண்டும்.

இவ்வாறு மனவொற்றுமையுள்ள இருவர்கள், வெகுதூரத்துக்கப்பால் இருப்பினும், ஸங்கல்பித்தவனின் மனோபாவங்களை கிரகிப்பவன் நன்குணர்ந்து அறிவதை நாம் அனுபவத்தில் கண்டிருக்கிறோம். இவ்வாறு நாமும் அநேகந்தடவை செய்து பயன் கண்டிருக்கிறோம். இவ்வப்பியாசிகளில் சிலர் இரண்டு மூன்று தடவை அப்பியாசத்திலேயே வெற்றியடையக் கண்டிருக்கிறோம். ஆனால் சிலருக்கு ஜய

முண்டாக ஒருமாதமும், இரண்டுபாதங்களுக்கூட பிடிக்கும். இதனை அப்பியாசிகள் ஒருக்காலும் அதைரியம் கொள்ளலாகாது.

—*—

தூரதிருஷ்டி — தூரசிரவணம்.

மானஸதந்தி அப்பியாசத்தில் சித்திபெற்ற ஓர் ஸப்ஜக்டை தூரதிருஷ்டி, தூரசிரவணம் முதலிய சக்திகளையும் பெறச்செய்யலாம். இதற்கு ஹிப்னாடிஸ சாஸ்திரம் வெகு உபயோகம். அதற்கு முறை கீழே காண்பாய்.

மன ஆராய்ச்சியில் ஜெயமடைந்த ஒரு ஸப்ஜக்டை தெரிந்தெடுத்து அவனை ஓர் அமைதியான நிலையில்வைத்து ஹிப்னாடிஸ தூக்கநிலையை உண்டுபண்ணு. அவனுக்கு அயர்ந்த நித்திரை வந்ததும் அவன் வலது கையை உன் வலது கையால் பிடித்துக்கொண்டு கீழே காணும் மந்திரவசனங்களை உச்சாரணம் செய்.

“உன் தேகமும், மூளையும் அமைதிநிலையிலிருக்கின்றன. உனக்கு இப்பொழுது அயர்ந்த நித்திரை வந்துவிட்டது. இதில் உன் மனதின் சூக்ஷ்மசக்திகள் வெளிப்படுகின்றன. உன் பஞ்சேந்திரியங்

களும் ஒடுங்கி நிற்கும். உன் ஆத்மாவின் சக்தி இப்பொழுது வெளிப்பட்டு, நீ தூரத்திலிருக்குமிடங்களில் நடக்கும் விஷயங்களை அறிந்து சொல்லுந் திறமை உனக்குண்டு. உன் கண்கள் திறந்திருந்து வஸ்துக்களைப் பார்ப்பதுபோலவே, உன் கண்கள் மூடியிருந்தபோதிலும் அவைகளைப் பார்த்து அறியும் சக்தி உனக்குண்டு. அசூக்ஷ்ம சக்தியை இப்பொழுது உபயோகிப்பாய்" என்று 5 அல்லது 10 நிமிஷத்திற்கு, அவன் புருவமத்தியை நோக்கியே மந்திரங்களை உச்சரிக்கவேண்டும்.

பிறகு, அவன் பெயரைச்சொல்லிக் கூப்பிட்டு. "உன் பஞ்சேந்திரியங்களும் ஒடுங்கிவிட்டதால் இப்பொழுது உன் ஆத்மா உன் தேகத்தினின்றும் பிரிந்து, வெளியேறி, எவ்விடத்திற்கும் சென்று அங்கு நடக்கும் விஷயங்களையும், அவ்விடத்தின் விசேஷங்களையும் உரைக்கும் சக்தி அதற்கு வந்துவிட்டது. உள்ளதுள்ளபடியே உரைப்பாய்". என்று பலதடவைகூறி, பிறகு, அவன் பலதடவை பார்த்திருக்கும் ஓர் இடத்தைக்கோறி அவன் ஆத்மாவை மேற்சொன்னவாறு அங்கே நடத்து. இவ்வாறு மந்திரங்கள் உரைக்குங்கால, அவனை உச்சிமுதல், உள்ளங்கால்வரை, அவன் தேகத்தில் உன் கைகளால் தொடாமல் கீழ்நோக்கி வழிக்கவேண்டும். இவ்விதம் 5

நிமிஷம் செய்." பிறகு அவன் சூக்ஷ்மசக்தி வெளிப்பட்டு, நீ பார்க்கச்சொன்னவிடத்திலுள்ள வரலாற்றைக் கூறுவான். இவ்விதம் தினந்தோறும், குறிப்பிட்டநேரத்தில் பழகிவந்தால் உன் ஸப்ஜக்டுக்கு, மன ஆராய்ச்சி, தூர திருஷ்டி, தூர சிரவணம் என்ற தூரத்திலுள்ள தோற்றங்களையும் காண்பதல்லாமல், அங்குள்ள மனிதர்களின் சம்பாஷணையையுங்கூட சூக்ஷ்மமாகக் கேட்டு அறிந்து உனக்குச்சொல்வான். இவ்வித நிலை வருவதற்கு சிலருக்கு 3 மாதங்கள் பிடிக்கும். இன்னும் மேலுங்கூடப்பிடிக்கும். இடைவிடாமல் பழகிவரவேண்டும்.

இவ்வித யோகநித்திரை நிலையிலிருந்து எழுப்ப வேண்டுமானால், "உன் ஆத்மா, திரும்பவும், இங்கேயிருக்கும் உன் தேகத்தில் பிரவேசித்துவிட்டது. நீ ஜாக்ர நிலைக்கு வருவாய்" என்ற மந்திரங்களைச் சொல்லி அவனைத்தொடாமல் மேல்நோக்கி சில நிமிஷங்கள் வழிக்க, அவன் ஜாக்கிரநிலை அடைவான்.

இச்சக்திகளை அபிவிருத்தி செய்யச் செய்ய, இவ்வுலக சம்பந்தமான மறைவான விஷயங்கள் யாவையும் எளிதில் அறிவதுமன்றி, ஸ்தூலதேகம் மாறி, சூக்ஷ்மலோகங்களில் வசிக்கும் இறந்த மனிதர்களின் ஆவிகளைக்கண்டு, சம்பாஷணை செய்து

சூக்ஷ்மலோக விருத்திகளையும், ஜுன் உதவியால், உன் ஸப்ஜக்டு அறியக்கூடும்.

சூக்ஷ்ம திருஷ்டி அல்லது திவ்விய திருஷ்டி வாய்த்தவனே திரிகால ஞானியென்றறி.

விடாமுயற்சியுடன் உன் சுய யுக்தியுடனும் உன் ஸப்ஜக்டின் நோக்கம்போல் இவைகளை அப்பியாசித்துப்பழகினால், கூடிய சீக்கிரத்தில் உன் ஸப்ஜக்டு இவ்வரிய ஆத்மசக்திகளை அடைந்து உனக்கும், மற்ற உலகிலுள்ளோர் எவருக்கும் அவன் உதவிபுரியும் நன்மைக்கு ஓர் அளவில்லை.

: ஆத்மயோகம்

ஆஞ்சநேயர் உபாஸனை.

1-ம் பாடம்.

பூஜையின் விதி:—

சுக்கிரவாரம் உதயம் ஸ்நானம்செய்து அனுஷ்டானைமுடித்து. வெண்பட்டு வஸ்திரந்தரித்து, ஓர் சுத்தமான அறை தயாரித்து, கனிவர்க்கங்கள் (கிடைத்தமட்டிலும்), பால், தேங்காய், அவல், கடலை, சந்தனம், புஷ்பம், பன்னீர், தீபம், கற்பூரம், ஸாம்பிராணி, தாம்பூல முதலியவை சேகரித்துக் கொண்டு, ஆஞ்சநேயர் படம் ஒன்றைவைத்து, அவருக்கு நைவேத்தியம் செய்து, கீழ்கண்ட மூலமந்திரத்தை ஏகாக்கிரசித்தத்துடன் தியானம் செய்து, தினந்தோறும், 1008 உரு, செபிக்க சித்தியாகும்.

ஆஞ்சநேயர் சித்தி மூலமந்திரம்:

ஓம்—ராம அனுமந்தா—அஞ்சனாதேவிபுத்திரா—ஹரி ராம தாதா—அகோர வீரா—அனுமந்தா வருக—வருக—ஸ்வாஹா.

இவ்விதம் 11 நாள் இடைவிடாமல் ஜெபம் செய்து முடித்தபிறகு. 2-ம்பாடம் 3-ம்பாடங்களி லுள்ள அப்பியாசங்களையும், விதிகளையும், உன் யுக்தம்போல் அனுஷ்டிக்கவும்.

இதின் நன்மை:—

எந்தப் பேய் பிசாசுகள் பிடித்திருந்தாலும், எவர் பயந்திருந்தாலும். அந்தயிடத்திற்கு நீ போய் விபூதியாவது, சுத்தஜலமாவது உன் வலது கையில் வைத்துக்கொண்டு, வியாதியஸ்தரின் பெயரைக் கேட்டு, மேற்சொன்ன மூலமந்திரத்தை 108 உருப் போட்டு. அந்த ஆளை உன் முன்பு உட்காரவைத்து சாம்பிராணித் தூபதீபங்கொடுத்து பிடித்திருக்கும் பிசாசைப்பார்த்து உன் வசியதிருஷ்டியுடன் உற்று நோக்க, ஆஞ்சநேயர் அனுக்கிரகத்தால் அது உடனே உன்னைக்கண்டு பயந்து நடுங்கி, உன் சொற்கேட்டு, அவ்வியாதியஸ்தனை விட்டு விலகிவிடும். இவ்விதமே சகல பீடைகளையும், வியாதிகளையும், பார்வையார்க்கும், ஜலம் ஓதிக்கொடுக்கவும், நிவர்த்தி செய்ய இதுவேதகுந்தமுறை. இதுவும் நம் அனு பவத்தில் அனுஷ்டிப்பது நன்று என்றறியுங்கள்.

—:*:—

ஞானதிருஷ்டி, சூக்ஷமலோக தரிசனம் ஆத்மயோக உபாஸனை முதலியன

2-ம் பாடம்.

இத்துடன் ஞானதிருஷ்டிக் கண்ணாடி செய்ய உபகருவி ஒன்று: கருப்பு அஞ்சனமிட்ட ஓர் கடுதாசு அட்டை அனுப்பியிருக்கிறோம். அதை படங்களுக்குக் கண்ணாடியும் சட்டமும் போடுவதுபோல் வெள்ளைக்கண்ணாடியும் சட்டமும் போட்டுவைத்துக் கொள்ளவும். அக்கருவியை தேகம் சுத்தமாயிருக்கும்பொழுதே உபயோகிக்கவேண்டும். அதன் உதவியால், பிரமன ஆராய்ச்சி, ஞானதிருஷ்டி, சூக்ஷமலோகதரிசனம், பிதருதரிசனம், பிதருசம்பாஷணை முதலிய சித்திகளை நீ அடையக் கீழ்காணும் விதிகளை அனுஷ்டிக்கவும்.

நம் ஞான திருஷ்டிக் கண்ணாடியை எடுத்துக் கொண்டு ஏகாந்தமாயும் நிச்சப்தமான இருட்டறைக்குள் போ. மெழுகுவத்தி விளக்கு ஒன்று அங்கே ஏத்திவைத்துக்கொள். இக்கண்ணாடியைப் பார்க்க, வாலிபர்களை உன் ஸப்ஜக்டுகளாக உபயோகிப்பது உத்தமம். ஆண் பெண் இருதாரத்தாரும் பார்க்கலாம். அவர்கள் வயது 8-க்குமேல் 16 வயதுக்குள்

ளாகவே இருக்கவேண்டும். அவர்கள் நல்லயோக்கி
யதையுடையவராயும், தெய்வ சிந்தனையுடையவரா
யும், புத்திநுட்பமுடையவராயும், இருத்தல் நலம்.
அவர்களுக்கே இதில் சீக்கிரம் சித்தி உண்டாகும்.
இம்மாதிரி ஒரு வாலிபனை உன் ஸப்ஜக்டாக தெரிந்
தெடுத்து, ஸ்நானம் செய்வித்து சுத்தமாய் அழைத்
து, அவ்வரைக்குள் கிழக்குமுகமாக உட்காரச்
சொல்லி, நம் கண்ணாடியை அவன் கையில் கொடு.
அக்கண்ணாடியின் மத்தியில் ஒரு துளி எண்ணையை
ஒரு ஊசி நுனியால் வை. (தேங்காய்எண்ணை, எள்
எண்ணை, அல்லது எந்த சுகந்த தைலமும் இதற்கு
உதவும்) வாலிபனை இரண்டுகையாலேயும் கண்ணாடி
யை அவன் கண்களிலிருந்து 8 அங்குலத்துக்கப்
பால் பிடித்துக்கொண்டு, மெழுகுவத்தியிலிருந்து
கண்ணாடியின் மேலுள்ள எண்ணைத்துளியில் படும்
ஒளியை கண்ணிமைகொட்டாமல் உற்றுநோக்கச்
சொல். உற்றுநோக்குங்கால் யாதொரு யெண்ணமும்
அவன் மனதில் வராமல் அவனை, ஏகாக்ர சித்தத்
துடன் அவ்வொளியின் புள்ளியை உற்றுநோக்கச்
சொல். சிலநிமிஷங்களுக்குள் உற்றுநோக்கும் புள்ளி
யானது ஒருசிறுபுஷ்பம்போல் கால் அங்குலத்துக்கு
விரியக்காண்பான். அவ்விதம் விரியும் ஒளிக்குள்
ஓர் இருளடைந்த குகைபோல் ஓர் வட்டம் காண்

பான். இவ்விதம் அவன் காணும்பொழுது, உன் இஷ்ட தேவதை யெதோ அதை உன் மனதில் நீ ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் தியானித்து அத்தேவதையை அவன் உற்றுநோக்கும் புள்ளிக்குள் பிரசன்னமாக வேண்டும் என்று சில நிமிஷம் நீயும் அவனும் தியானம் செய்யுங்கள். அவன் சரியாக ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் உற்றுநோக்கினல், நீ தியானிக்கும் தேவதை அவன் திருஷ்டிக்கு பிரசன்னமாக புலப்படும். சில ஸப்ஜெக்டுகளுக்கு முதல் தடவை சில நிமிஷம் பார்ப்பதிலேயே புலப்படும். சிலருக்கு 10 அல்லது 15 நிமிஷம் சென்றபின்தான் புலப்படும். இன்னும் சிலருக்கு சிலநாள் இடைவிடா அப்பியாசத்தினலே காணப்படும் இது எங்கள் அனுபவம். ஆகையால் முதல்தடவை இதில் ஜெயமடையாவிட்டால் மனந்தளரவிடக்கூடாது விடாமுயற்சியினுல், எவ்வாவியாதும், இதில் சித்தியடையலாம். இது நமது அனுபவம்.

அப்புள்ளிக்குள் காணும் இருளிலிருந்து தேவதை வெளிப்படுவதை அவன் கண்டால் அதைக்கண்டு பீதி அடையககூடாது என்று நீ அவனுக்குத் தைரியம் சொல்லி, மனோதைரியத்துடனும், மனோதிடத்துடனும் அதையே உற்றுநோக்கிக்கொண்டு, அந்த தேவதைக்கு வந்தனம் செய்து, உனக்கு வேண்டிய

காக்ஷிகள் ஏதோ அதைச்சொல்லி அவனுக்குக்காண்
பிக்கவேண்டுமென்று அவனைக்கொண்டு மனதால் தி
யானிக்கச்சொன்னால் சிறிதுநேரத்திற்குள் நீ கோரிய
காக்ஷியை அவன் பார்ப்பான். உனக்கு வேண்டிய
வினாக்களை அவனிடம் வாய்விட்டு உரைப்பாயாகில்
அப்புள்ளிக்குள் அவைகளுக்குரிய ஜவாபுகள் அத்
தேவதை அவனுக்கு எழுதிக்காட்டும்.

ஆஞ்சனேயர் உபாஸனை :—

சிலர் ஆஞ்சநேயர்-ஹநுமார் தேவதையை இவ்
விதம் உபாஸிப்பதுண்டு. ஆஞ்சநேயர் உக்கிர ரூப
மாய் வருவதுமுண்டு. அவ்விதம் அப்புள்ளியில்
தோன்றினால், கற்பூரம், சாம்பிராணி முதலான தூ
பம்கொடுத்து, உக்கிரரூபம்மாறி, பாலரூபமாகக்
காணவேணுமென்று நீங்களிருவரும் தியானித்தால்
அவ்விதமே தோன்றும். வினாக்களுக்கு உத்தரம்
அளிக்கவேண்டுமானால் ஆஞ்சனேயரிடம் ஓர் கற்
பலகை கொண்டுவரச்சொல்லி உன் வினாக்களை ஒவ்
வொன்றாய் நீ கேட்டால், அவை ஒவ்வொன்றுக்கும்
எந்த பாஷையில் பதில் எழுதவேண்டுமோ, அந்தப்
பாஷையில் ஜவாப் எழுதுவதை உன் ஸப்ஜக்டாகிய
வாலிபன்பார்த்து வாசிப்பது உனக்கும் அவனுக்கும்
ஆச்சரியத்தை உண்டுபண்ணும்.

இவ்விதம், சித்தியடைந்தபின் உனக்கோ அல்லது உன் பந்துமித்திரர்களுக்கோ வேண்டிய விஷயங்களை எளிதில் நீ அறிந்து சொல்லலாம்.

இறந்துபோனவர்களாகிய பித்ருக்களை அல்லது சூக்ஷ்மலோகவாஸிகளாகிய ஆத்மாக்களை, அல்லது தூரத்திலிருக்கும் ஒரு மனிதனையோ அழைத்து சம்பாஷிக்க வேண்டுமானாலும் இவ்வித உபாஸனையால் எளிதில் நீ செய்யலாம். நீ கோரும் ஆத்மா அல்லது வேறு எந்த தேவதையோ, அல்லது மனிதனை தோன்றவேண்டுமானால், அவர்களின் பெயரை உன் ஸப்ஜக்டினிடம் சொல்லி ஆஞ்சனேயரிடம் பிரார்த்திக்கச்சொல். உடனே ஆஞ்சனேயர் மறைந்துபோய், நீ கோரிய ஆத்மாவையோ அல்லது தேவதை, அல்லது மனிதனை அப்புள்ளியின் மத்தியில் சிறிதுநேரத்தில் அழைத்துக்கொண்டுவந்து நிறுத்துவதைக் காண்பான். உனக்குவேண்டிய விவரங்களைக் கேட்டால் ஆஞ்சனேயர் உன் தூதர்போல் அவர் அழைத்து வந்த ஆத்துமாக்களிடமிருந்து சமாசாரங்களை அறிந்து கற்பலகையில் ஜவாப் அளிப்பது உண்மையாகக் காண்பாய்.

சிலமாதங்களாக இவ்வப்பியாசம் செய்துவந்தால், நாளாரம்பத்தில் உன் ஸப்ஜக்டுக்கு தூரசிரவ

ணம் என்ற சக்தி சித்திக்கும். அதாவது அப்புள்ளியில் தோன்றும் ஆத்துமாக்களிடம் சாதாரணமாக கேழ்வை மனதால் கேட்டால், அவர்கள் சூக்ஷ்மமாய் கப்பேசுவது உன் ஸப்ஜக்டுக்கு மானஸ தந்தி மூலமாய் அல்லது, சூக்ஷ்ம சம்பாஷணை போல் அவன் காதிற்குள் சூக்ஷ்மமாய் சப்தங்கள் விழும். அவன் அதை அறிந்து உனக்குச் சொல்வான்.

ஒவ்வொரு தடவையும், இம்மாதிரி அப்பியாசம் அரை மணி நேரத்திற்குள்ளே முடித்துவிடவேண்டும். அதிகநேரம் உன் ஸப்ஜக்டு உற்றுநோக்கினால் அவனுக்கு கண் நோவெடுக்கும். ஒவ்வொரு அப்பியாசமும் முடிந்தவுடன் வென்னீரை விட்டு கண்களைக் கழுவச்சொன்னால், அந்நோவு போய்விடும். இவ்வப்பியாசம் காலை 5—மணியிலிருந்து 6—மணி வரைக்கும், இரவு 6—மணியிலிருந்து சவுகரியம்போல் 8-மணிக்குள் பார்ப்பது நலம். நீயும் உன் ஸப்ஜக்டும் ஆகாரமருந்துமுன் பார்ப்பதே நலம். அப்பியாசம் முடிந்தபின் கண்ணாடியின் மேலிட்ட வெண்ணையை ஒரு துணியால் துடைத்துவிட்டு, கண்ணாடியை சுத்தமான இடத்தில் வைக்கவும்.

சில ஸப்ஜக்டுகள் ஞானதிருஷ்டி சக்தி முழுவதும் சித்திக்குமுன் தேவதை எழுதும் எழுத்துக்

களை நன்றாய் நயனத்துடன் உற்றுநோக்காவிட்டால் ஜவாபுக்கள் தப்புந்தவறாகத் தோன்றும். அநேக தடவை அப்பியாசங்களினால்த்தான் மாறி, ஜெயமடையலாம். ஆரம்பக்காரர்கள், சிலநாள் அப்பியாசங்களில் ஜெயமடையாவிட்டால் மனந்தளரக்கூடாது. அடிக்கடி சில வாலிபர்களை இவ்விதம் அப்பியாசம் செய்து பழகிவந்தால் அவர்களில் சிலருக்கு ஞானதிருஷ்டி நன்றாய் ஓடும். அவர்களை மட்டும் வைத்துக்கொண்டு, மற்றவர்களை விலக்கிவிடவும். ஒருக்காலும் வேடிக்கை காண்பிக்க இவ்வப்பியாசத்தைப் பழகாதே. தேவதைகளின் சக்தி அபாரம். தேவர்களை தேவலமான இடங்களுக்குப் போகச் சொல்லியோ அல்லது விவரங்களையறியவோ முயற்சி செய்யாதே. அப்படிச் செய்தால், பின்பு அத்தேவதை உனக்கிணங்காது. ஊக்கத்துடனும், உத்ஸாகத்துடனும், விவேகத்துடனும் இவ்வப்பியாசத்தைப் பழகிவந்தால் ஜெயமடைவாய். உன் சுயநன்மையைப் பாராட்டிய எண்ணத்துடன் இதைப்பழகினால், இச்சித்தியின் மகிமை ஒழிந்து, உடனே துன்பத்திற்குள்ளாவாய். இதை நன்றாய் அறியவும்.

ஒருவனை யொருதடவை தூங்கவைத்து விட்டால பிறகு அவனை உன்னிஷ்டப்படி வேண்டிய பொழுதெல்லாம் தூங்கவைப்பது சுலபம்.

மேற்சொன்ன விதிகள் ஆண் பெண் இருவகுப்பினர்களுக்கும் ஒப்பாகும். அடிக்கடி அப்பியாசித்து வருவாயாகில் இதன் உண்மை அனுபவத்தில் நன்கு விளங்கும்.

ஸ்திரீ ஜாதியர்களான நோயாளிகளை ஹிப்னாடிஸ சிகிச்சைக் குட்படுத்தும் பொழுதெல்லாம், கற்புக்கு பங்கம் வராவண்ணம் அவர்களுக்கு வேண்டிய யாதாயொரு பந்துமித்திரனை பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டு தூக்கநிலைக்கு வருவிப்பது நலம். ஹிப்னாடிஸ்டுக்கு சுத்த ஹிருதயமும், ஜீவகாருண்யமும், சகோதர பாவமுமிருந்தாலொழிய நோய்களைத் தீர்க்கமுடியாது. இவ்விதிகளை நன்கு அறியவும்.

7-ம் பாடம்.

ஜாக்ரநிலை அப்பியாஸங்கள்.

6-வது பாடத்தில் சொல்லியவாறு உனக்கு இஷ்டமான ஒருவனை எளிதில் ஹிப்னடைஸ நித்திரைக்குள்ளாவானு யென்பதையறிய பின்வரும் பரீக்ஷைகளை செய்துபார்.

பின்புறமாக விழச்செய்தல்.

1-வது பரீக்ஷை:— பின்புறமாக விழச்செய்வதற்கு யாதாமொருவனையழைத்து அவன் சரீரத்தையும், கை, கால்களையும், (திடசித்தப் பயிற்சி யென்னும் புஸ்தகத்தில் 3-வது பாடத்தில் சொல்லியவாறு) தேகத்தையும், மனதையுந்தளரவிட்டு, அமைதிநிலையில் நிற்கச்சொல். பிறகு அவன் கண்களை மூடிக்கொண்டு தன் மனதில் வேறு எண்ணங்களை வரவிடாமலும் மனதில் பயம், அச்சம், அருவருப்பு முதலியவைகளைப் போக்கிக்கொண்டும், அவன் குதிக்கால்களிரண்டையும் ஒழுங்காக வைத்துக்கொண்டு நேரே நிமிர்ந்து நிற்கட்டும். பிறகு நீ அவனுக்குப் பின்புறமாக இரண்டடிக்கப்பால் நின்றுகொண்டு உன் இருகரங்களையும் அவன் தோள்களின் மேல் வைத்து அவன் மூளையின் அடிபாகமாகிய

பிடரியில் உன் வசியதிருஷ்டியைச்செலுத்தி ஒரு நிமிஷம் நில். பிறகு அவனுக்குப்பின்வருமாறு சொல்.—

"நீ ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் நான் உரைக்கும் மந்திரவசனங்களின் மேல் உன் முழு கவனத்தையுஞ் செலுத்து. நீ சற்று நேரத்திற்குள் பின்புறமாக சாய்ந்து விழுவாயென்று எண்ணிக்கொண்டிரு. இவ்வப்பியாசம் முடியுமட்டும் உன் கண்களைத் திறவாதே. சில நிமிஷத்திற்குள் என் வசியசக்தி உன் தேகத்தில் தாக்கும்; நீ அதை எதிர்க்காதே. அது உன்னை பின்புறமாகவே இழுக்கும், அதற்கிணங்கிவிடு. நீ பின்புறமாக சாயும்பொழுது கீழே விழாமல் நான் உன் சரீரத்தைப் பிடித்துக்கொள்வேன் என்று திட்டமாய் நினை. சற்றும் பயப்படாதே."

இவ்விதம் எச்சரிக்கை செய்துவிட்டு பின்வரும் மந்திரவசனங்களை அழுத்தமாயும், கம்பீரதொனியுடனும் நீ கோரிய காரியத்தில் முழு ஜெயம்பெறுவாய் என்ற கயநம்பிக்கையுடனும், உச்சாரணம் செய்.

"நீ பின்புறமாய் விழப்போகிறாய், இதோ விழுகிறாய், சீக்கிரம் விழுந்துவிட்டாய், நீ விழுந்து விட்டாய்".

இவ்வாறு உச்சரித்துக்கொண்டே உன் இரு கைகளையும் மெள்ள அவனை இழுக்காமலே, அவன்மேலிருந்து எடுத்துவிட்டு, அவன் சாயுங்கால் அவனை பிடித்துக்கொள்ளத் தயாராயிரு. 2 அல்லது 3 நிமிஷங்களுக்கெல்லாம் அவன் மெள்ள மெள்ள பின்புறம் சாய்வான். உடனே அவன் கீழே விழாமல் நன்றாய்ப்பிடித்துக்கொள். பிறகு அவனை நிறுத்திக்கொண்டு, உன் இரு கைகளையும் தட்டி, சத்தம் உண்டாக்கி "இப்போழுது விழித்துக்கோள்" என்ற மந்திரத்தை உரைத்து சொன்னமாத்திரத்தில் அவன் மயக்கம் தீர்ந்துவிடும். முதல் தடவையில் அவன் சாய்ந்து விழாமற்போனால், மேற்சொன்ன பிரகாரம் இப்பரீக்ஷையை 2 அல்லது 3 தடவை செய்துபார். அவனிடம் இப்பரீக்ஷை பலிக்காவிட்டால் அவனை நீக்கிவிட்டு வேறொருவனை செய்துபார். இப்முறையில் ஜெயம்பெறும் வரை இதைவிட்டு அடுத்த முறைக்குப் போகக்கூடாது. நாம் இதில் சொல்லியபிரகாரம் பழகினதால் உனக்கு வெற்றியுண்டாகும். ஒருவனை இவ்விதம் வசியஞ்செய்து ஜெயப்பெற்றால் மற்றவரை வசியம் செய்யும் திறமை தானாகவே வந்துவிடும். "முயற்சியுடையார் இகழ்ச்சியடையார்."

—:*:—

8-ம் பாடம்.

முன்புறமாக விழச்செய்தல்.

2-வது பரீக்ஷை:— ஏழாவது பாடத்தில் சொல்லிய பரீக்ஷையில் ஜெயமடைந்தாலொழிய நீ இப்பாடத்தை அப்பியாசிப்பது தகுதியன்று. 1-வது பரீக்ஷையில் வசியமான மனிதனைத்தான் இதிலும் பழக்குவது நலம். அவனையழைத்து அவன் தேக முழுவதையுந் தளர்த்திக்கொண்டும் அவன் குதிக்கால்களிரண்டையும் ஒழுங்காக வைத்துக்கொண்டும், நேரே நிமிர்ந்து அமைதியாய் நிற்கச்சொல். நீ அவனுக்கு முன்புறமாக இரண்டடிக்கப்பால் நின்றுகொண்டு உன் வலது கையால் அவன் இடதுநெற்றியை (நெற்றியென்பது காதின் முன்புறமும், கண்ணத்தின் மேற்புறமும், நெற்றியின் கடைப்பாகமும், சிரசின் கீழ்ப்புறமும், ஆகிய இவைகட்குட்பட்ட விடம்.) இலேசாகத் தொட்டுக்கொண்டும், உன் இடதுகையால் அவன் வலது நெற்றியை இலேசாகத்தொட்டுக்கொண்டும், உனது வசிய திருஷ்டியை அவனுடைய புருவமத்தியிற்றாக்கு. அப்பொழுது அவனை கண் இமைக்காமல் சாதாரண பார்வையுடன் உன் முகத்தைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கச் சொல்.

பிறகு பின்வரும் மந்திரவசனங்களை முன்போல் கம்பீரமாய் உச்சரி

"நீ முன்புறமாக சாய்ந்து விழுகிறாய், விழுகிறாய், விழுகிறாய், இதோ விழுந்துவிட்டாய்," என்று சொல்லி உன் கைகளை அவன் நெற்றிகளிலிருந்து எடுத்துவிட்டு நீயும் பின்புறமாக மெதுவாக சாயவேண்டும். உடனே அவன் முன்புறமாக சாய்ந்து விழுவான். அவன் தடுமாறி கீழே விழுந்து விடாமல் அவன் தேகத்தைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். முதல் தரம் இப்பரீக்ஷையில் வெற்றியுண்டாகாவிட்டால் திரும்பத் திரும்ப அப்பியாசஞ் செய்து ஜெயம் பெறவேண்டும். பிறகு அவனை நிறுத்தி வைத்துக்கொண்டு உன் இருகைகளையும் அவன் முகத்திற்கு முன்னே தட்டி சத்தமுண்டாக்கி "இப்பொழுது விழித்துக்கொள்" என்று மந்திரத்தை உச்சரித்தால் அவன் மயக்கந்தெளிந்து விடும்.

—:*:—

8-ம் பாடம்.

கைகளை ஒட்டச்செய்தல்.

3-வது பரீக்ஷை:— 8-வது பாடத்தில் ஜெயம் பெறாமல் இதைச் செய்யத்தொடங்காதே. 1, 2.

பரீக்ஷைகளுக்கு வசியமான வொருவனை உனக்கெதி ரில் நிற்கச்சொல். அவனது வலது உள்ளங்கையை இடது உள்ளங்கையின்மேல் இறக்கி அழுத்தி வைத்துக்கொண்டு அவனை தன் கண் இமைக்காமல் உன் கண்களை உற்றுப்பார்க்கச் சொல். அப்பொழுது அழுத்தப்பட்டிருக்கும் அவன் கரங்களை உன் கைகளால் இறுக்கிப் பிடித்துக்கொண்டு அவன் கைகள் இரண்டும் ஒன்றோடொன்று கெட்டியாய் ஒட்டிக்கொள்ள வேண்டுமென்று ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் அவன் புருவமத்தியில் உன் வசிய திருஷ்டியைச் செலுத்து. இவ்விதம் இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷந் தியானித்துக் கொண்டிருந்த பின் உன் கைகளை மெள்ள எடுத்துவிடு இதற்குள் ஒரு க்ஷணமாவது அங்குமிங்குந் திரும்பாமலும் வேறொன்றையும் யோசியாமலும் உன் முகத்தையே முழு கவனத்துடன் உற்றுநோக்கச் சொல். பிறகு பின்வரும் மந்திர வசனங்களை நீ கம்பீர தொனியுடன் உச்சரிக்கவேண்டியது. மந்திரம்:— உன் கைகளிரண்டும் ஒன்றோடொன்று பசையாயும் உறுதியாயும் ஒட்டிக்கொண்டன. இப்பொழுது உன் கைகளை வெவ்வேறாக பிரிக்கமுடியாது, பிரிக்கமுடியாது, பிரிக்கவேமுடியாது. எப்படி முயன்றாலும் உன்னால் பிரிக்கமுடியாது. நீ பிரிக்க முயலும்

பொழுதெல்லாம் அவைகள் கெட்டியாய் ஒன்றோடொன்று ஒட்டிக்கொள்ளும்" என்று உன் முழு திடசித்தத்துடனும், மந்திரங்களை அழுத்தத்துடனும் கம்பீரத்துடனும் உச்சரி.

அவன் மனது ஏகாக்கிரசித்தத்துடன் உன் மந்திரங்களையே பின்பற்றியிருக்குமாகில் இப்பொழுது தன் கைகளை பிரிக்கமுடியாமல் அவஸ்தைப் படுவதைப்பார்க்க உனக்கே வியப்பாயிருக்கும். இரண்டு மூன்று நிமிஷங்களுக்குப்பின் "இப்பொழுது விழித்துக்கொள்" என்னும் மந்திரத்தைச் சொல்லி முன்போல் கரகோஷம் செய்யவே அவன் மயக்கந்தீர்ந்து அவனால் கைகளை பிரிக்கமுடியும்.

உனக்கு இதில் உடனே ஜெயக்காணாவிட்டால் அதைரியப்படாதே. அபஜெயத்தை நினைக்காமல் மறுபடியும், மறுபடியுஞ் செய்தால் ஜெயமுண்டாகும். இப்பரீக்ஷைகளில் நீ எவ்வளவுக் கெவ்வளவு பழகி மந்திர சக்தியை விருத்திசெய்கிறாயோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு ஹிப்னாடிஸ சம்பந்தமான வேலைகளில் எல்லாவற்றிலும் சித்திபெறுவாய்.

10-ம் பாடம்.

கால்களை மரத்துப்போகச்செய்தல்.

ஜாக்ரநிலையில் முன் பாடங்களில் சொல்லிய பரீக்ஷைகளில் ஜெயம் பெற்றிருந்தால் ஒருவனை வசியம் செய்து இன்னும் அநேக அற்புதங்கள் காட்டலாம். இப்பரீக்ஷைகளை செய்யும்பொழுதெல்லாம் ஆத்திரம், பயம், சஞ்சலம் முதலியவைகளை விட்டுவிட்டு, தைரியத்தோடும், கம்பீரத்தோடும், தொழில் செய்தால் உனக்கு சுயநம்பிக்கை அதிகரித்து எக்காரியத்திலும் சித்திபெறுவாய். மேற்சொன்ன மூன்று பரீக்ஷைகளிலும் வசியமானவரிடத்தில் ஏகாக்கிரசித்தி சக்தி அதிகமாய்க் காணப்படுமாகையால் அவரிடத்தில் உன் மந்திர சக்தியினாலேயே அநேக வேடிக்கைகளையும், அர்புதங்களையும் செய்யலாம். உதாரணமாக இவைகளுக்கு நம் ஹிப்னாஸ்கோப் என்னும் கருவி வெகு சாதகமாகக் காணப்படும்.

4-வது பரீக்ஷை:- ஒருவனை உன் முன்னால் நிற்கச்சொல். அவனுக்குப் பின்னால் அவன் உட்காரும் விதமாய் ஒரு நாற்காலியைப் போடு. உன் இடது கையால் ஹிப்னாஸ்கோப் கருவியை 6 அங்குலம் அப்பால் அவன் கண்களுக்கு நேராகப்பிடி. அவன் ஹிப்னாஸ்கோப் சக்கரத்தின் மேலேயே கண்

னும் கருத்துமாயிருக்கட்டும். இவ்விதம் ஒருநிமி ஷம் அவன் அதை உற்றுநோக்கிக்கொண்ட பிறகு பின்வரும் மந்திரவசனங்களை திடமாயும் கம்பீரமா யும் உச்சரி. "நான் மூன்று எண்ணுவேன், அப் பொழுது உன் கால்கள் மரம்போல மரத்துவிடும். நீ நாற்காலியின்மேல் உட்காரமுடியாது. 1, 2, 3, உன் கால்கள் மரத்துவிட்டன. ஆகையால் நாற்காலியின்மேல் உன்னால் உட்கார முடியாது." இவ்விதம் சொல்லிக்கொண்டே நீ கீழேகுனிந்து அ வன் முழங்காலிலிருந்து உள்ளங்கால்வரை உன் வலது கைவிரல்களால் மேலிருந்து கீழ்நோக்கித் தொட் டுத் தடவவும். மந்திரங்களைச் சரியாக உச்சரிப்பா யாகில் அவன் கால்கள் மரத்துப்போய் நாற்காலியி ன்மேல் உட்காரமுடியாதபடி கஷ்டப்படுவதைப் பார்த்தவர்கள் பிரமிப்பார்கள். இம்மயக்கத்தைத் தீர்க்க பின்வரும் மந்திரத்தை உபயோகிக்கவும். "இப்பொழுது உன் கால்கள் சரியாகிவிட்டது, உட்கார்ந்து பார். உன்னால் முடியும்" என்று சொல்லவே அவன் மயக்கம் தெளிந்து விழிப்புநிலையை யடைந்து சாதாரணமாக யாதொரு கஷ்டமின்றி யில் நாற்காலியின்மேல் உட்காருவான்.

(1) இவ்விதமாகவே அவன் கைகளை மரக்கப் போகச்செய்யலாம்.

(2) அவனை உட்காரச்சொல்லி எழுந்திருக்கமுடியாமல் செய்யலாம்.

(3) அவன் வாயைத் திறக்கச்சொல்லி உடனே அதை மூடமுடியாது என்று சொல்ல அவ்விதமே அவன் மூடக்கூடாமல் தத்தளிப்பதைப் பார்ப்பாய். உடனே மூடமுடியும் என்றால் மூடிக்கொள்வான்

(4) கண்ணை மூடச்சொல்லி திறக்க முடியாது என்றால் அவ்விதமே தவிப்பான். உடனே "இப்பொழுது சரியாய்விட்டது. உன்னால் கண்களைத் திறக்கக்கூடும்" என்று சொல்லவே அவன் கண்களை விழிப்பான். ஆகையால் ஜாக்கிர நிலையில் உன் முக்திர சக்தியால் எண்ணிறந்த வேடிக்கைகள் மேற்சொன்னவாறு உன் இஷ்டம்போல் செய்துகாட்டலாம். இவைகளுக்கெல்லாம் ரகஸியம், உனக்கு வேண்டியவற்றை மந்திர வசனங்களாக அமைத்து அவன் மனதில் பதியவைப்பதே. இப்பரீக்ஷைகளில் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு பழக்கம் உனக்கு அதிகமாகுமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நீ ஹிப்னாடிஸ மெஸ்மெரிஸங்களின் ஆழ்ந்த நித்திரைநிலைகளை எளிதில் எவரிடமும் உண்டாக்கக்கூடும் சக்தியைப் பெறுவாய்.

—:*:—

11-ம் பாடம்.

தூங்காமல் தூங்கச்செய்வது.

1-வது முறை.

இதற்கு 10-வது பாடத்தில் சொல்லிய பரீக்ஷைகளில் பலிதமாக ஒருவனிடத்தில் பழகுவது நலம்.

அமைதியான ஓர் அரைக்குட்சென்று ஓர் சாய்மான நார்காலியில் அவனை சுகாஸனமிட்டு யிருக்கச்சொல். அவ்வறையில் மிதந்த உஷ்ணமோ, குளிர்ச்சியோ யில்லாமலிருப்பதோடு கண்கள் கூசம்படியாய் சூரியஒளி அல்லது விளக்கு வெளிச்சம் அவன் முகத்தைத் தாக்கக்கூடாது. இன்னும் அவன் மனதை சஞ்சலப் படுத்தக்கூடிய சத்தம் முதலிய யாதொன்றும் அங்கே இருக்கக்கூடாது. இவைகளையெல்லாம் கவனித்து அவன் மனதை உல்லாசப்படுத்தி, பயம், ஆச்சரியம், கவலை, சந்தேகம் முதலியவைகளைப்போக்கி உன் செய்கையிலாவது, பேச்சிலாவது, அப்பொழுது தான் அப்பியாசிப்பவன் போல் நீ சிறிதும் காட்டிக்கொள்ளாமல் இச்சாஸ்திரத்தில் வெகு தேர்ச்சியுடையவன் போல் நீ நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

அவன் முழு கவனத்தையும் நீ உரைக்கும் மந்திர வசனங்களின்மேல் மட்டும் செலுத்தும்படி எச்சரிக்கையிடு. தவிரவும், உன் தொழிலில் அவனுக்கு கண்கள் சோர்ந்து தூக்கம் மேலிடுங்கால், அதைத் தடுக்காமல் அதற்குள்ளாக்கி நன்றாக தூங்குமாறு சொல்.

அவனுக்கு நேராக நீ நின்றுகொண்டு உன் இடதுகையில் நம் ஹிப்னாஸ்கோப் கருவியை 6 அங்குலத்திற்கப்பால் பிடித்துக்கொண்டு, அதிலுள்ள வட்டவரைக்குள் காணும் நக்ஷத்திர வடிவுள்ள புள்ளியை உற்றுநோக்கச் சொல்லவும். அப்படி அவன் செய்யுங்கால், நீ ஹிப்னாஸ்கோப்பை சுமார் 4 அங்குல குறுக்களவுள்ள வட்டம் உண்டாகும்படி அவன் முகத்திற்குமுன், மெள்ள மெள்ள சுற்றுதல் நலம். வேறெவ்விடத்திலேயும் கவனத்தைச்செலுத்தாமல், "நான் தூங்கத்தயாராயிருக்கிறேன், எனக்கு மயக்கம் வருகிறது, இதோ தூங்கிவிடுவேன்" என்ற இம்மந்திரங்களை அவன் மனதில் தியானம் செய்யச் சொல்.

நீ இவ்விதம் ஹிப்னாஸ்கோப் கருவியை சுழற்றும்போதெல்லாம் அவன் புருவமத்தியில் உன் வசிய திருஷ்டியை காட்டி அவனை தூங்கவைக்க வேண்டு

மென்ற அவாவுடன் உன் மனதை திடப்படுத்திக்
கொண்டு பின்வரும் மந்திரவசனங்களை நீ உச்சரிக்க
வேண்டும். இம்மந்திரங்களை தாய்மார்கள் குழந்
தைகளை இனிய குரலில் தாலாட்டுவதுபோல் மெது
வாக, இனியதொனியில் உச்சரித்தால், அதிசீக்கி
ரம் தூக்கம் பலிக்கும்.

தூக்க மந்திரங்கள்.

"இதோ நீ உன் தேகத்தைத் தளர்த்திக் கொ
ண்டு சுகாசனத்தில் வீற்றிருக்கிறாய். ஆக்கிரமம்,
பயம், சந்தேகம் ஒன்றும் உன்னிடம் வரவொட்
டாதே. இதோ உனக்கு தூக்கமயக்கம் வந்துவிட்
டது. உன் தேகத்திலுள்ள அங்கங்கள் யாவும்
சோர்ந்து தளர்ந்துபோகின்றன. உன் ஐம்புலன்கள்
களும் அமைதிநிலையில் அடங்கிவிட்டன. உன் கண்
இமைகள் கனத்து, உன் கண்கள் மூடிக்கொள்ளும்
தருணம் வந்துவிட்டது. உன் கண்ணொளி மங்கி
விட்டது. உனக்கு மென்மேலும் அயர்ச்சியான
தூக்க மயக்கம் வந்துவிட்டது. உன் கண்களை
இறுக்க மூடிக்கொள். என் உத்தரவன்றி பின் உன்
கண்களை உன்னால் திறக்கமுடியாது. இதோ
ஆழ்ந்த நித்திரை, ஆனந்தமான நித்திரைக்குள்
ளாகிவிட்டாய். இன்பமான தூக்கத்தில் இருக்கி

றாய். மெய்மறந்த தூக்கம் அனுபவிக்கிறாய். நான் பேசுவதும் என் மந்திரங்களும் மட்டுமே உனக்கு கேட்கும். மற்றொரு சப்தமும் உன் காதில் விழாது. நன்றாக நித்திரைபோ, நான் எழுப்பும்போது தான் உன்னால் விழிப்புநிலைக்கு வரக்கூடும். இப்பொழுது உனக்கு மெய்மறந்த தூக்கம், ஆழ்ந்த நித்திரை, தூங்கு; தூ—ங்—கு தூ—ங்—கு."

இவ்வாறு 15 நிமிஷம்வரை நீ மந்திர உச்சாரணம் செய்துகொண்டு, அவன் கண்கள் மூடி, அவன் சுவாசம் தீர்க்கமாகவும், அமர்ந்து ஓடிக்கொண்டிருக்குங்கால், ஹிப்னாஸ்கோப் கருவியை கீழே வைத்துவிட்டு இன்னும் 15 நிமிஷம் வரை மந்திரங்களை இனிய குரலுடன் உச்சரித்தால் அநேகமாக சுமார் 20 நிமிஷத்திற்குள் எவனும் ஆழ்ந்த ஹிப்னாடிஸ நித்திரைக்குள்ளாகிவிடுவான்.

சமயோசிதம்போல் மேற்சொன்ன மந்திரங்களைக் கூட்டியோ குறைத்தோ உபயோகிக்கலாம். தூக்க மயக்கத்திலிருப்பவனிடம் சாதாரணமாக நீ ஒருவன் தான் சம்பாஷணை செய்யலாம். அவனிடம் "நீ தூங்குகிறாயா—தூக்கம்வந்துவிட்டதா—அயர்ந்து தூங்குகிறாயா" என்று கேட்டால், அவன் அயர்ந்த தூக்கநிலையிலிருந்தாலும், "ஆம்" என்பான். இல்

லாமற்போனால் அவனை அப்படியே அமைதிநிலையில்
விட்டுவிட்டால் இன்னும் கொஞ்சநேரத்தில் தானாக
வே அயர்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான். அரைமணி
நேரத்திற்குள் அவன் தூங்காவிட்டால் உன் கை
களை ஒன்றோடொன்று பலமாக தட்டி, "நீ இப்
பொழுது விழித்துக்கொள், இதோ உனக்கு பிரக்
ஞை வந்துவிட்டது, சுகமாய் விழித்துக்கொள், இ
தோ விழித்துவிட்டாய்." என்னும் விழிப்பு மந்தி
ரங்களைச் சொன்னால் உடனே அவன் விழித்துக்
கொண்டு ஜாக்கிர நிலையையடைவான்

அவன் முதல் தடவை தூங்காவிட்டால், மறு
நாளும் அதே நேரத்தில் மேற்சொன்ன முறையை
அப்பியாசிக்க, அவன் தூங்கிவிடுவான். சிலர் பத்து
பன்னிரண்டு தடவை அப்பியாசங்களின் மேலே
தான் தூங்கவும் கண்டிருக்கிறோம். ஆகையால் விடா
முயற்சியுடனும், ஊக்கத்துடனும், உத்ஸாகத்து
டனும் அதைநீங்கொள்ளாமல இம்முறையை அப்
பியாசித்துவர நீ ஜெயம்பெறுவாய். எவரையும்
எளிதில் வசியஞ்செய்து தூக்கநிலைக்குள்ளாக்க இது
வே நம் அநுபவத்தில் கைகண்ட முறை. அநேகரி
டம் இதைப் பழகிப்பார்க்க. இதன் உண்மை உன
க்கு நன்கு விளங்கும்.

—:*:—

12-ம் பாடம்.

அநேகரை ஒரே தடவையில் தூங்கவைப்பது.

2-வது முறை.

இது பெரும்பாலும் முந்தின பாடத்தில் சொல்லிய முறைப்போல்தான் காண்பாய்.

தூங்கவிருப்பமுள்ளவர்களை அழைத்து வந்து அவர்கள் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்களை எடுத்துரைத்து, பிறகு பிரகாசமான ஓர் கண்ணாடி உருண்டையை ஓர் வட்ட மேஜையின்மேல் வைத்து தூங்கப்போகுபவர்களை அதைச்சுற்றி நாற்காலிகளில் சுகாஸனத்திலிருக்கச்செய்து அவர்கள் உடம்பைத் தளரவிடச்சொல்லி, அவர்கள் கண் லெவலுக்குச் சமமாய், சாதாரண திருஷ்டிக்குண்டான தூரத்தில் அவர்களிருந்து கொண்டு, கண்ணிமைக்காமல் (12 அல்லது 16 அங்குலம்வரை) அவர்களைக் கண்ணாடி உருண்டையை உற்றுநோக்கச் சொல். அந்தருணத்தில் அவர்களில் ஒருவன்பின் நீ நின்றுகொண்டு முன்பாடத்தில் சொல்லிய தூக்கமந்திரங்களை பகுவசனத்தில் உச்சரித்தால் அவர்களில் ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் உடம்பையும், மனதையும்

தளரவிட்டவர்கள், 5 அல்லது 10 நிமிஷங்களுக்குள் கண்கள் மயங்கி, அயர்ந்த நித்திரை போவார்கள். தூக்கநிலை யடையாதவர்களை நீக்கிவிடு. தூங்குபவர்களை அரைமணி நேரம் வைத்து, பிறகு விழிப்பு மந்திரங்களை உச்சரித்து கரமோக்ஷம் செய்தால் அவர்கள் பிரக்ஞையடைவார்கள்

—:*:—

13-ம் பாடம்.

3-வது முறை.

இனிமேல் ஒவ்வொரு பாடத்திலும் "தூங்கப் போகுபவர்" என்ற பதங்களுக்குப் பதிலாக "ஸப்ஜக்டு" என்ற ஆங்கிலபதத்தையே உபயோகிப்போம். இவைகளின் அர்த்தம் ஒன்றே. "ஸப்ஜக்ட்" என்றால் தூங்கப் பழகினவன்."

ஒரு ஸப்ஜக்டை ஓர் நாற்காலியில் நேராக நிமிர்ந்து, தேகத்தை தளர்த்திக்கொண்டு உட்காரச் சொல். மற்றொரு நாற்காலியை அவனுக்கு முன் போட்டு, பிறகு நீ அவன்முன் உட்கார்ந்துகொண்டு, அவனுடைய வலது கை பெருவிரலை உன் இடது கையால் கெட்டியாய்ப் பிடித்துக்கொண்டும், அவனுடைய இடது கை பெருவிரலை உன் வலது கையால் நன்றாய்ப் பிடித்துக்கொண்டும், அவனை கண்ணி

மைக்காமல் உன் கண்களைப் பார்க்கச்சொல். பிறகு நீ அவன் புருவமத்தியில் உன் வசியதிருஷ்டியைச் செலுத்தி, தூக்க மந்திரங்களை உச்சரித்துக்கொண்டிருப்பாயாயின், உன் ஜீவகாந்த சக்தி அவன் தேகத்தில் பாய்ந்து நீ கோரியவாறு அவன் பார்வை மங்கலாகி, கண்ணிமைகள் பளுவாகி, காலைமேல 5 நிமிஷத்திற்குள் மூடி, அயர்ந்த நித்திரை போவான். முன்போல், விழிப்பு மந்திரம் சொல்ல அவன் ஜாக்ரநிலையடைவான்.

—:*:—

14-ம் பாடம்.

4-வது முறை.

ஒரு ஸப்ஜக்டை ஓர் நாற்காலியில் உட்கார்த்தி தேகத்தை தளரவிடச்சொல். அவன் இருகண்கள் திருஷ்டியையும் அவன் நாசியின் நுனியில் வைத்து வாயை மூடிக்கொண்டு சுவாசத்தை உள்ளேக்கிழுத்து அதை அவனால் கூடியமட்டும் சுவாசப்பையில் அடக்கிவைத்து பிறகு மெதுவாக வெளியே விட்டும். இவ்விதம் பிராணயாமம்செய்துகொண்டு நாசி நுனியில் திருஷ்டி வைக்குங்கால் நீ தூக்க மந்திரங்களை அவன் பக்கத்தில் நின்றுகொண்டு உச்சரிப்பாயாகில் 5 நிமிஷத்தில் அவன் மனமொடுங்கி கண்ணிமை

களை கனத்து அவைகள் தானாகவே மூடிவிடும், பிறகு அவன் மெய்மறந்து தூங்கிவிடுவான். கால் மணிக்குப் பிறகு விரிப்பு மந்திரம் சொல்லி எழுப்பி விடவும். இது இந்திய யோகிகளின் ஹடயோக முறையில் ஒன்றாகும்.

:*:—

15-ம் பாடம்.

5-வது முறை.

உன் ஸப்ஜக்ட் மேற்சொன்ன முறையில் நாசியின் நுனியைப் பார்ப்பதற்குப் பதிலாக கண் விழிகளை மேல்நோக்கி அவன் புருவமத்தியில் மேற்சொன்னவாறு திருஷ்டியை வைத்துப் பிராணாயாமஞ் செய்யுங்கால் தூக்கமந்திரங்களை உச்சரிக்க வெகு சீக்கிரத்தில் அவன் தூங்கிவிடுவான். இதுவும் இந்து யோகிகளின் ஓர் முறையாகும்

—:*:—

16-ம் பாடம்.

6-வது முறை.

15-வது பாடத்தில் சொல்லியவாறு ஸப்ஜக்ட் சுகாஸனத்திலிருந்து கொண்டு உடம்பைத் தளர

விடச்சொல். பிறகு அவன் நாவை மடித்து நாவின் நுனியையும் விலக்க அதனடியையும் அவன் அண்ணம் அல்லது உள்நாவு அல்லது வாயின் மேல்பாகத்தைத் தொட்டுக்கொண்டு வாயையும் உதடுகளையும் கெட்டியாய் மூடச்சொல். பிறகு அவன் நாசித்துவாரங்களின் வழியாகப்பட்டும் முன் பாடத்தில் சொல்லியவாறு பிராணாயாமஞ் செய்துகொண்டு கண்களை அரைப்பாதி மூடி நாசிநுனியை உற்றுநோக்கிகொண்டு உன் தூக்க மந்திரங்களை ஏகாக்கிரசித்தத்துடன் கவனிக்கச்சொல். இவ்விதம் 5 நிமிஷத்திற்குள்ளாக அவன் ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான். இதுவும் ஹிந்துயோக முறையில் ஒன்றாகும்.

--:*:--

17-ம் பாடம்.

7-வது முறை.

ஒரு ஸப்ஜக்டை ஒரு ஏகாந்தமான அறையில் ஓர் கட்டிலில் தலையணையிட்டு தேகத்தை நீட்டி நிமிர்ந்து தேகத்தைத் தளர்த்தி மனதையும் ஒடுக்கி தூங்கவேண்டுமென்ற ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் இருக்கச்சொல். அவன் கண்களிலிருந்து 6 அல்லது 8 அங்குல உயரத்தில் உன் வலது நடுவிரலையும் ஆள்காட்டிவிரலையும் நீட்டி, இவை நுனிகளைக்கவனமாய் உற்றுப்பார்க்கச்சொல். நீ தூக்கமந்திரங்களை இனிய

தொனியில் உச்சரிப்பாயாகில் ஒரு நிமிஷத்திலிருந்து 6 நிமிஷங்களுக்குள் அவன் கண்களை மூடி நித்திரைபோவதைப் பார்ப்பாய். அவன் கண்கள் மூடாமலிருந்தால் நீ மெதுவாய் அவன் கண்ணிமைகளை மூடிவிட்டு அவன் மூக்கின் அடிபாகமாகிய புருவமத்தியினிடமுள்ள சதையை உன் பெருவிரலாலும் ஆள்காட்டி விரலாலும் வெகு லேசாக இழுத்து அசைத்துக்கொண்டேயிருந்தால் வெகுசீக்கிரத்தில் அவன் ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாகுவான்.

சில ஸப்ஜக்டுகள் மயக்கநிலை வருமுன்னமே கண்களை மூடிக்கொண்டு தூங்குவதுபோல் பாசாங்கு பண்ணுவார்கள். அதற்காக பின்வருமாறு எச்சரிக்கை செய்யவேண்டும். "உன்னையறியாமல் உன் கண்கள் மூடிக்கொண்டாலொழிய நீ தானாக உன் கண்களை மூடவேகூடாது." இவ்விதம் எச்சரித்தும் சிலர் திரும்பவும் மூடிக்கொள்வார்கள். ஆனால் திரும்பத் திரும்ப எச்சரித்து அவன் முழு கவனத்தையும் உன் தூக்கமந்திரங்களின்மேல் செலுத்தச்சொல். அவனுக்கு எப்பொழுது கண்களை திறக்கமுடியாததாகக் காண்கிறதோ அப்பொழுது உன் மந்திரவசனங்களை முழு திடசித்தத்துடன் அவன் மனதில் பதியவைக்கவேண்டும். அத்தருண முதல் அவன் ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான்.

18-ம் பாடம்.

8-வது முறை.

ஓர் தனியறைக்குள் சென்று ஒரு நாற்காலியில் உன் ஸப்ஜக்டை வசதியாக ஆசனத்தில் உட்காரச்சொல். நீ அவன் இடதுபுறமாக நின்றுகொண்டு உன் இடது உள்ளங்கையை அவன் உச்சந்தலையின் (தலையின் மேல்பாகம்) இலேசாக இருத்திவைத்து உன் வலது கைவிரல்களை சிறிது விரித்துக்கொண்டு அவன் சிரசிலிருந்து நெற்றிவழியாக புருவமத்தி வரை மெதுவாக தடவிக்கொடுத்த பிறகு உன் வலது கைவிரல்களை உயர்த்தி அவன் முகத்தைத் தொடாமல் உன் ஆள்காட்டிவிரலை அவன் இடது கண்ணுக்கு ஒரு அங்குலத்திற்கப்பாலேயும் உன் நடுவிரலை அவன் வலது கண்ணுக்கு ஒரு அங்குலத்துக்கப்பாலேயும் 4, 5, விநாடி சுற்றிக்காட்டிக் கொண்டிரு.

பின்பு, உன் வலது கையை அவன் உச்சந்தலையிலிருந்து மேற்சொன்னவாறு கீழ்நோக்கித் தடவி சுற்றிக்காட்டவும். இவ்விதம் தடவிக்கொடுக்கும் பொழுது உன் ஸப்ஜக்டு "கட்டாயம் தூங்கவேண்டும். சீக்கிரத்தில் ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாகவேண்டும்" என்று உன் மனதில் தியானஞ்செய்துகொண்டே தாடனஞ் செய்தால் 4, 5, நிமிஷத்திற்குள்

19-ம் பாடம்.

9-வது முறை.

அவன் கண்கள்மூடி ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான்

உன் ஸப்ஜக்டை அமைதிநிலையிலிருத்தி அவன் கண்களை மூடிக்கொண்டு விழிகளை மேல்நோக்கி உ சொருகிக்கொள்ளச் சொல். நீ அவன் முன் நின்றுகொண்டு அவனைத் தன் நாசிநுனியை உற்றுநோக்கச்சொல்லி, பின் உன் இரு கரங்களாலேயும் அவன் சிரசிலிருந்து பாதம்வரை மெதுவாய் தடவி வழிக்கவேண்டும், பிறகு கைகளை விரித்து உன் வலது கையை அவன் இடது புறமாக வட்டஞ்சுற்றி உயர்த்தியும் உன் இடது கையை அவன் வலது புறமாக வட்டஞ்சுற்றி சிரசிற்கு* இரண்டு கைகளையும் சேர்க்கவேண்டும். முன் சொன்ன மாதிரி மறுபடியும் கீழ்நோக்கித் தடவி வழிப்பது உன் காந்தசக்தியை ஸப்ஜக்டின் தேகமுழுவதும் பரவச்செய்து, மூளையை சாந்தமாக்கி தூக்கத்தைத் தருவிக்கும். இவ்விதம் தடவி வழிப்பதற்கு நெடில் தாடனம் என்று பெயர். உச்சிமுதல் உள்ளங்கால்வரை ஒரு தாடனஞ்செய்வ தொருநிமிஷம் வேண்டும். தூக்கமந்திரங்களை மனதில் தியானம் பண்ணிக்கொண்டாவது அல்லது அவன் காதிற்படும்படி உச்சரித்துக்

கொண்டிராது செடில் தாடனம் 15 அல்லது 20 நிமிஷஞ்செய்ய அவன் ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான். 20 நிமிஷத்திற்குப்பின்னும் அவன் தூங்காமலிருப்பானானால் உன் நம்பிக்கையை இழக்காதே. அவனை மறுபடியும் அரைமணிநேரம் செய்து பார். திட்டமாக அப்பொழுது தூக்கமுண்டாகும். ஆகையால் இவ்விஷயத்தில் ஒருக்காலும் துரிதப்படக்கூடாது.

மெதுவாகத் தாடனஞ்செய்தால் சுகமான காந்த நித்திரை உண்டாகும். விரைவாகச்செய்தால் விழிப்புண்டாகும்.

—:*:—

20-ம் பாடம்.

10-வது முறை.

ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் எளிதில் தூங்காமல் தூங்கும் நிலைமையடையக் கஷ்டப்படுபவர்களிடம் இம்முறையை அப்பியாசித்தால் அவர்களை எளிதில் வசியஞ்செய்து தூங்கிவிடச்செய்யலாம்

4 அல்லது 5 ஸப்ஜக்டுகளை உயரமான ஆசனங்களில் உட்காரச்சொல்லி கண்களை மூடி, உடம்பைத் தளரவிடச்சொல். பிறகு அவர்கள் முன் நின்றுகொண்டு, பின்வருமாறுசொல்

"நீங்கள் தூக்கத்தை விரும்புகிறீர்கள். ஆகை யால் நான் சொல்லுகிற பிரகாரம் நீங்கள் செய்ய வேண்டும். இப்பொழுது எல்லாரும் கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். நான் ஒன்று மூன்று சொன்ன வுடன் உங்கள் கண்களைத் திறந்து என்னைப் பாருங்கள்; இரண்டு என்று சொல்லும்பொழுது கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். அதாவது ஒத்த இலக்கங்களுக்கெல்லாம் கண்களைத் திறந்து, இரட்டை இலக்கங்களுக்கெல்லாம் கண்களை மூடிவிடவும். இவ்விதம் செய்வீர்களாகில் உங்கள் கண்ணிமைகள் கனத்து தானாகவே மூடிவிடும். பிறகு அசைதியும் மயக்கமும் மேலிட்டு நீங்கள் கொஞ்சநேரத்தில் அயர்ந்து தூங்கிவிடுவீர்கள். இப்பொழுது இலக்கங்களை எண்ணுகிறேன்." என்று சொல்லிவிட்டு 1—2—3—4, என்று மெதுவாக 25 இலக்கம் வரை எண்ணி பிறகு 25-க்கு மேல் ஒவ்வொரு லக்கத்திற்குமிடையில் 4 அல்லது 5 வினாடி நேரம் தாமதித்து மெதுவாக எண்ணவேண்டும். இவ்விதம் 50-வது லக்கம் துவக்கினவுடன் ஒவ்வொரு லக்கத்திற்குமிடையே 8 அல்லது 10 வினாடிநேரம் தாமதித்து எண்ணிவருங்கால், ஏகாக்கிர நிலையிலிருந்து உடம்பைத் தளர்த்திக்கொண்டவர்கள் கண்ணிமைகள் பளுவாகி கண்களை விழிக்க அசக்தர்களாகி அவர்கள் தாமாக

லே அயர்ந்த நித்திரை போவதைப் பார்ப்பாய். மற்றெந்த தூக்கமுத்ரையாலும் வசியமாகாத பேர்களை இம்முறையால் தூங்கவைக்கலாம். பிறகு 15 நிமிஷம் அவர்கள் தூங்கினவுடன், விழிப்புமந்திரம் சொல்லி கரகோஷம் செய்து எழுப்பிவிடலாம்.

—:✱:—

21-ம் பாடம்.

தூக்கநிலையை பரீக்ஷிப்பது.

1-வது முறை.

இதுவரை நாம் சொல்லிய முறைகளை ஒரு ஸப்ஜக்டினிடம் அப்பியாசித்தால் அவன் ஹிப்னடிஸ தூக்கத்திற்கு வந்துவிடுவான். அவன் அந்நிலையில் இருக்கிறானா இல்லையாவென்றறிய பின்வருமாறு பரீக்ஷை செய்துபார். அயர்ந்த நித்திரையில் ஸப்ஜக்டின் வலதுகையை உன்னுடைய இடது கையால் தூக்கிப் பிடித்துக்கொண்டு உன் வலதுகையால் அவன் வலது தோளிலிருந்து விரல்கள்வரை கீழ் நோக்கி மெள்ள மெள்ள தடவி வழிக்கவேண்டும். வழிக்கும்போது பின்வரும் மந்திரங்களை உச்சரிக்கவேண்டும். "உன் வலது கை முழுதும் திமிர் பிடித்திருக்கிறது. அது விறைத்துவிட்டது. அதை உன்

னால் மடக்கமுடியாது." இவ்வாறு பத்து தடவை உன் முழு நிச்சயத்துடனும் உணர்ச்சியோடும் உன் மந்திரங்கள் அவன் மனதில் நன்றாய் பதியுமாறு உச்சரித்துக்கொண்டு, அவன் கையை தடவி வழிக்கவும். பிறகு அவன் கையை பரீக்ஷித்தால் அது விறைப்பாயிருக்கக் காண்பாய் அதை அவனாலாவது வேறெவராலாவது கூட மடக்கமுடியாது. இது ஹிப்னாடிஸ தூக்கநிலையின் ஓர் அற்புதமான பரீக்ஷை.

—:*:—

22-ம் பாடம்.

2-வது முறை.

ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்திலிருக்கும் ஒரு ஸப்ஜக்டை அவன் பெயர் சொல்லி நீ கூப்பிட்டால் ஏனென்று கேட்பான். ஆனால் அப்பொழுது அவன் பக்கத்திலிருக்கும் வேறு யார் கூப்பிட்டாலும் அவர்களுடைய சப்தம் அவன் காதிற்படாது. அதாவது விழிப்புநிலையிலிருப்பவனை எவர்கள் கூப்பிட்டாலும் பதிலுத்தரமளிப்பான். இதுதான் ஹிப்னாடிஸ தூக்கநிலைக்கும் விழிப்பு நிலைக்குமுள்ள ஓர் வித்தியாசம்.

—:*:—

23-ம் பாடம்.

3-வது முறை.

ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தில் ஸ்மரணையின்மை அல்லது உணர்ச்சியில்லா தன்மையை உன் மந்திர வசனங்களாலும் நீ கீழ்நோக்கித் தடவிக்கொடுப்பதாலும் உன் ஸப்ஜக்டின் தேகமுழுவதிலும் அல்லது ஒரு பாகத்திலும் ஸ்மரணையில்லாமலும் வலியில்லாமலும் இருப்பதும் ஓர் முக்கிய பரீக்ஷை.

முறை

ஒரு ஸப்ஜக்டை தூங்கவைத்து, அவன் அயர்ந்த நித்திரைக்குச் சென்றபொழுது, அவன் வலது கையை 21-ம் பாடத்தில் சொல்லிய 1-வது முறைப்படி திமிர்பிடித்து கட்டைபோலாக்கிய பின், கீழ்க்காணும் மந்திர வசனங்களை உச்சரிக்கவேண்டும்.

"இப்பொழுது உன்னுடைய வலதுகை மென்மேலும் ஸ்மரணையற்றுப்போகிறது. அதில் கொஞ்சங்கூட உணர்ச்சியிராது; சற்றும் வலியிராது. நான் இந்த கூர்மையான ஊசியை உன் வலதுகையில் இறக்குகிறேன். நீ விழிக்கும்போது இச்சம்பவம் ஒன்றும் உன ஞாபகத்துக்கு வராது." இவ்விதம் இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷம் மந்திரங்களை

உச்சாரணஞ் செய்தும் தடவிக்கொடுத்தும் பின்பு ஓர் கூர்மையான ஊசியால் குத்தலாம். குத்தும் பொழுது அவன் முகத்தில் சுழிப்பாவது வலியிருக்குமுணர்ச்சி காணப்படாமல் இருந்தால் அவன் ஹிப்னடிஸ நிலையிலிருப்பதாக நினைக்கவும். ஊசியை குத்தி 4 அல்லது 5 நிமிஷத்திற்கெல்லாம் அதை எடுத்துவிட்டு, ஊசி குத்தின பாகத்தை கீழ்நோக்கி, 1 நிமிஷம் இறுக்கத்தடவிக் கொடுப்பாயாகில், அதில் இரத்தம் வராது. வலியுமிராது. ஸப்ஜக்டை எழுப்பினபின், அவனுக்கு ஊசி குத்தினதாகவே ஞாபகத்துக்கும் வராது. அதன் உணர்ச்சியும் காணப்படாது. இது ஒரு அதிசயமான ஹிப்னடிஸ சித்தி வேலை. பார்ப்போருக்கு இது வெகு விந்தையாயிருக்கும்.

—:*:—

24-ம் பாடம்.

ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தினின்றெழுப்புவது.

1-வது முறை.

தூங்குகிறவனை சடுதியிலெழுப்புதல் ஆகாது. அவ்விதம் செய்வதால் அவனிடம் காணும் வெற்றி அதோடே போய்விடும். தூங்குகிறவனிடத்தில் நீ

எழுப்பப்போவதாய்ச் சொல்லி அவன் உன் கருத்துக்கிசைந்தவாறு விழித்து எழுந்திருப்பான் என்று முழு திடசித்தத்துடன் "நான் மூன்று எண்ணுவேன். அப்பொழுது விழித்துக்கொள்வாய்" என்று மந்திரங்களை உச்சரித்துவிட்டு, உன் இருகைவிரல்களையும் விரித்து அவன் முகத்திற்கு மேலே ஒரு அங்குல உயரத்திற் பிடித்து முகத்திற்படாமல் மேல்நோக்கித் தடவவேண்டும். ஒரு நிமிஷம் இவ்விதம் தடவி விட்டு, "ஒன்று—இரண்டு—மூன்று, இப்பொழுது விழித்துக்கொள். எழுந்திரு, தூக்கம் தெளிந்து எழுந்துவிட்டாய்" என்று சொல்லி கைகளைத்தட்டியும், அவன் நெற்றியின் மத்தியிலும் வாயால் குளிர்ந்த சுவாசத்தை ஊதவும் வேண்டும். இவ்விதம் செய்தால், உன் ஸப்ஜக்டு விழித்து எழுந்திருப்பான்.

—:*:—

25-ம் பாடம்.

2-வது முறை.

சிலர் நம் முன் சொன்னமுறை தவறினால், இதில் காணும் விதிகளை அனுசரிப்பது நலம்.

உன் ஸப்ஜக்டை நன்றாய் நிமிர்ந்து படுக்கவைத்து அவன் கைகளை மடக்கி அவன் மார்பின்மேல்

யைத் தவிட்டு, அவன் புருவமத்தியில் உன் வசிய திருஷ்டியைச் செலுத்தி பின்வருமாறு உன் முழு திடசித்தத்துடனும் மந்திரங்களை உச்சரி. "இன்னும் 5 நிமிஷமட்டும் நீ தூங்குவாய்" 5 நிமிஷங்களானவுடன் நீ தானாகவே விழித்தெழுந்துவிடுவாய் என்று சொல்லிவிட்டு, சரியாய் 5 நிமிஷங்களானவுடன் ஸப்ஜக்டின் காதண்டை நெருங்கி பின்வருமாறு மந்திரங்களை உறக்கச்சொல்லவும். "இதோ 5 நிமிஷங்கள் ஆகிவிட்டன. எழுந்திரு; சரிதான் எழுந்திரு, தாமதிக்காதே எழுந்திரு." மேற்சொன்ன மந்திர வசனங்களைச் சொல்லிக்கொண்டே முன்போல் காந்தாகஷம் செய்தால், அவன் தோளிலும் இலேசாய் தட்டி எழுப்பவும்.

இன்னும் எழுந்திராவிடில் மேற்சொன்ன மந்திரங்களுடன் "எழுந்திரு; உனக்கு பிரக்ஞை வந்துவிட்டது. நீ இப்பொழுது விழித்து எழுந்திருக்கத்தான் வேண்டும். இதோ எழுந்துவிட்டாய்" என்கிற மந்திர வாசகங்களையும் உன் பூர்ண திடசித்தத்துடன் உரைக்க, உடனே அவன் எழுந்துவிடுவான்.

சில ஸப்ஜக்டுகள் கண்கள் விழித்தும் மறுபடியும் சிலவேளை தூங்க ஆரம்பித்தால், அவர்கள் நன்றாக விழிக்கும்வரை மேற்கூறிய மந்திரங்களை

உரைக்கவும். விழிப்புநிலையையடைந்ததற்கு, அவன் முகத்தில் புன்சிரிப்பு காணப்படுவதே முக்கிய அடையாளமாகும்.

—:*:—

26-ம் பாடம்.

3-வது முறை.

உன் வாயால் குளிர்ந்த சுவாசத்தை ஊதி தூங்குபவனை எழுப்பத் தவறிவிட்டால், உன் கைக்குட்டையை அவன் முகத்தருகில் சுற்றி குளிர்ந்த காற்றை வீசு; அவன் எழுந்திருப்பான். இதற்கும் அவன் எழுந்திருக்காவிட்டால் ஒரு சிறு தந்திரத்தை உபயோகித்துப் பார்க்கலாம். இவைகளுக்கெல்லாம் தவறினால் கொஞ்சம் குளிர்ந்த தண்ணீர் துளிகளை அவன் முகத்திலும், கழுத்தின் பின்பக்கத்திலும் தெளிப்பதால், அவனுக்கு நித்திரை தெளியும்.

திடசித்தத்தில் நன்றாய்ப் பயிற்சியடைந்தவர்கள் தங்கள் உறுதியான மனோசக்தியினாலேயே எவனையும் சீக்கிரத்தில், தூங்கவும், விழிக்கவும், செய்யலாம். இவர்கள் வேறெவ்வித முறைகளையும் அப்பிரயோகிக்காமல், தங்கள் மனதால் "இவன் இப்பொழுது விழித்துவிடுவான்" என்று உறுதியாய்த் தியா

ணம் செய்தால் அவர்கள் நினைத்தகாரியம் கைகூடும். இவ்வற்புத சக்தி விடாமுயற்சியோடு பயிற்சி செய்தால் கிட்டும்.

—:*:—

27-ம் பாடம்.

தேகத்தில் வலதுபாகம் விழிப்பு நிலையிலும் இடது பாகம் தூக்க நிலையிலு மிருத்தல்.

ஹிப்னோடிஸ தூக்கநிலையில் ஓர் அதிசயமான வேலை செய்யலாம். அதாவது உன் ஸப்ஜக்டின் தேகத்திலுள்ள வலதுபுரம் பிரஞ்ஞையோடும், மற்ற பாகம் ஹிப்னோடிஸ தூக்கத்திலுமிருக்கச் செய்யலாம்

முறை:— உன் ஸப்ஜக்டை முன்சொன்ன எதாவதொரு முறைகளை அப்பியாசித்து, தூக்கநிலையிலிருத்திவிட்டு, பின்பு அவன் அயர்ந்து நித்திரையிலிருக்குந்தருணம் பார்த்து பின்வருமாறு மந்திர வசனங்களை உரைக்கவும். "உனது தேகத்தின் இடதுபாக முழுவதும் நன்றாக அயர்ந்து நித்திரையிலிருக்கும். உன் தேகத்தின் வலதுபுரம் முழுவதும் பிரஞ்ஞையடைந்து அதன் தொழில் செய்யும்" இவ்விதம் மந்திர உச்சாரணம் செய்துகொண்டே

அவன் தேகத்தின் வலது புறத்தை மேல்நோக்கித் தடவி, அவன் வலது நெற்றியில் குளிர்ந்த காற்றை வீச, அவன் வலதுபுறம் முழுமையும் பிரஞ்ஞையுடையதாகிவிடும். இதை பரீக்ஷிக்கவேண்டுமாயின் நெருப்புக்குச்சி ஒன்றைப் பொருத்தி இடதுபுறத்திலுள்ள எவ்வங்கத்தினிடமும் அருகே கொண்டு பிடிக்க, வலியாவது ஸ்மரணையாவது இல்லாததைப் பார்ப்பாய். ஆனல் அதேமாதிரி, நெருப்புக்குச்சியைப் பொருத்தி, உன் ஸப்ஜக்டின் வலது பாகத்தின் அருகே செல்ல, உன் ஸப்ஜக்டு, பயந்து திடுக்கிடைந்து விடுவான்.

அவன் இடது பாகத்தில் மேல்நோக்கித் தடவுவதாலும், "உன் தேகத்தின் இடதுபாகம் அயர்ந்த தூக்கத்திலிருந்து விழித்து எழுந்துவிட்டது. அதாவது, அதற்கும் ஸ்மரணையுணர்ச்சி வந்துவிட்டது" என்று மந்திரங்களைச்சொல்லி, காதோஷம் செய்வதாலும், அவன் நன்ருக விழிப்பு நிலையையடைவான்.

28-ம் பாடம்

மானஸ தோற்ற தத்துவம்

ஹிப்னடிஸ தூக்க நிலைகளைப்பற்றி ஐந்தாம் பாடத்தில் சொன்னோம். அவைகளில் இப்பொழுது 2-வது, 3-வது நிலைகளின் குணநிசயங்களை இங்கே விரிவாக எடுத்துரைப்போம்.

ஹிப்னடிஸ சாஸ்திரத்திற்கு மந்திர உச்சாரணையே மூலசக்தி. இச்சக்தியினால் நீ உன் ஸப்ஜக்டுகளிடத்தில் பொய்த்தோற்றங்களையும், பொய்ப் பிரமைகளையும் உண்டாக்கி விஸ்தரித்த வேடிக்கைகள் காட்டிப் பார்ப்போர் மனதை ஆனந்திக்கச் செய்யலாம். இம்மந்திர சக்தியால்தான் வியாதியஸ்தர்களை வசப்படுத்தி அவர்கள் வியாதியை எளிதில் போக்கடிக்கலாம். மின்சார சக்தியைப்போல், இவ்வபூர்வ மந்திரசக்தி செய்யக்கூடிய அற்புதங்களுக்கு கணக்கில்லை. நீ இதை நல்வழியில் செலுத்தினால் உனக்கும் மற்றவர்க்கும் இதனால் அதிக நன்மை கிடைக்கும். தீயவழியில் உபயோகித்தால் "தன் வினை தன்னைச் சுடும்" என்றபடி இதை உபயோகிப்பவனையன்றி மற்றவர்களைப் பீடிக்காது. ஆகையால் ஹிப்னடிஸ மெஸ்மெரிஸ சாஸ்திரங்களை அப்பியாசிக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் காமத்தையடக்கி இச்

சக்தியை நல்வழியில் செலுத்திவருவதே முக்கிய கடமையாகும்.

ஆழ்ந்த ஹிப்னடிஸ தூக்கத்திலிருப்பவரின், வெளிமனம் செயலற்று உறங்கிக்கிடக்குங்கால் அவன் உள்மனம் மிக சுறுசுறுப்புடன் உன் மந்திர வசனங்களைக் கேட்டு அவற்றிற்கிணங்கி நடக்க விரும்பி உன்னுடைய கட்டளையை முழுதும் நிறைவேற்றுகிறது. உன் ஸப்ஜக்டுக்கு அயர்ந்த நித்திரை வருவதற்குமுன் தனக்கு உன்னால் சொல்லப்படும் கட்டளைகளை நிறைவேற்றக்கூடாதென்ற தீர்மானத்துடன் அவன் தூங்கிவிட்டால் உன் மந்திரங்கள் ஒன்றும் அவனிடம் பலிக்காது. ஆகையால் இயற்கையில் நற்குணமமைந்த ஸப்ஜக்டுகளை தூங்கவைத்து அவர்கள் மூலமாய் பாபகிரியைகளைச் செய்துமுடிக்கலாம் என்று நினைப்பது வீணாகிவிடும். ஏனென்றால் மனச்சாட்சியென்பது எவ்வித விரோதமான கிரியைகளை செய்வதற்கும் உடன்படாது. ஆகையால் இம்மந்திர சக்தியில் மூலமாய் ஒருவருக்கும் துன்பம் விளையுமென்பதற்கிடமில்லை. ஸப்ஜக்டின் கொள்கைகளுக்கு விரோதமாயும் அருவருப்பாயுமுள்ள எண்ணங்களை நீ அவன் மனதில் பதியச்செய்வது கஷ்டம். நீ அப்படி எப்பொழுதாவது செய்ய முயன்றால் அவன் தூக்கம் திடீரென்று கலைந்து விழிப்பு நிலையை யடை

வான். அப்பொழுது நீ இட்ட கட்டளைகள் அவன் ஞாபகத்திற்கு வந்து அவன் அதை யோசித்து யோசித்து மிக்க வருந்துவதோடு பிறகு தூங்குவதற்கு ஒருபோதும் சம்மதிக்கவும் மாட்டான். இன்னும் ஒருக்காலும் உன்னை மதிக்கவும் மாட்டான். இவ்விதம் தீய தொழில் செய்ய எத்தனிக்கும் ஒருவன் கதி என்ன ஆகிவிடும் என்று நீ நன்கு ஆலோசித்து நடக்கவேண்டும்.

உன் ஸப்ஜெக்டிற்கு அவன் ஆழ்ந்த நித்திரையில் இருக்குங்கால் பல ஆக்ஞைகளை மந்திரவசனங்களாக ஒரே தடவையிலிட்டால் அவனால் அவைகளெல்லாவற்றையும் நடத்தமுடியாது. ஆகையால் உன் கட்டளைகளை ஒவ்வொன்றாய் அவன் மனதில் பதியவைக்கவேண்டுவ தவசியம். உன் ஸப்ஜெக்டு ஆழ்ந்த ஹிப்னாடிஸ நிலையிலிருக்கும்பொழுது உன்னைத் தவிர மற்றெவர்கள் சொல்லையும் கேட்டு நடக்கமாட்டான். ஆனால் மற்றெவருக்காவது கீழ்ப்படிந்து நீ நடக்கச்சொன்னால் பின்பு கேட்டு அவ்விதம் செய்வான்.

29-ம் பாடம்.

மனத்தோற்றம்

இங்கே உன் ஸப்ஜக்டினிடம் காட்டக்கூடிய விநோத மனக்காக்ஷிகளைப்பற்றி சொல்வோம்.

மனத் தோற்றம் இருவகைப்படும். பொய்த் தோற்றம், பொய்ப்பிரமையாகிய இவைகளே

ஹிப்னடிஸ உறக்கத்தில் பொய்த் தோற்றங்களையும், பொய்ப் பிரமைகளையும் உன் ஸப்ஜக்டிற்கு காட்டலாம். அவன் பஞ்சேந்திரியங்களையும் உன் மனம்போல் வசப்பட்டு நடக்கச்செய்யலாம். உதாரணமாக அவன் பார்வையையும், கேள்வியையும் ஸ்பரிச உணர்ச்சியையும் மற்ற இந்திரியங்களையும் உனக்குப் போதித்தவாறு அதிகரிக்கவோ குறைக்கவோ செய்யலாம். முதற்கூறிய பொய்த்தோற்றம் அல்லது பொய்க் காக்ஷிகளை ஹிப்னடிஸ நிலையிலிருக்கும் உன் ஸப்ஜக்டிற்கு நீ எளிதில் காட்டலாம். பொய்ப்பிரமையை அவனிடம் உண்டாக்குவது அதிலும் சற்று கடினமானதால் இவ்விரண்டிற்கும் செய்யவேண்டிய முறை ஒன்றேயாம்.

மனத்தோற்றங்களை உண்டாக்குமுறை.

முன் பாடங்களில் கூறிய ஏதாவது ஒரு முறையினால் உன் ஸப்ஜக்டை தூக்கநிலைக்குப் போகச் செய். அவன் ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தில் இருக்கிறானா என்று பரீக்ஷித்துத் தெரிந்தவுடன் அத்தூக்கத்தில் இருந்தபடியே அவன் கண்களை விழிக்கும்படி கட்டளையிடு. கண்ணை விழிக்காவிட்டால் உன் இடது கை 4 விரல்களை அவன் சிரசின் உச்சியிலிருத்தி உன் இடதுகை கட்டைவிரலை மட்டிலும் அவன் புருவமத்தியில் வைத்து மெதுவாய் அழுத்தி மேல் நோக்கி 2, 3 தடவை தடவவேண்டும். அப்பொழுது பின்வரும் மந்திர வசனங்களையும் உச்சரிக்கவேண்டும். "நீ தூக்கத்தில் இருந்துகொண்டே உன் கண்ணைத் திறந்துபார். கண் திறந்தாலும் தூக்கத்திலேயே இருக்கிறாய் என்று நினை. யாதொரு கஷ்டமுமில்லை. இப்பொழுது கண்ணைத் திற." அவன் தானே கண்களைத் திறக்கக் கஷ்டப்பட்டால் அவன் கண்ணிமைகளை நீக்கி கண்களைத் திறந்துவிடு. உடனே "நீ உன் கண்களைத் திறப்பதால் தூக்கம் தெளியாது. ஆனால் நான் சொல்லும் வசனங்களின்படி இணங்கி நடப்பாய்." என்று உச்சரணம் செய்துகொண்டே அவன் முகத்துக்கு நேராய் முகத்தில் கைபடாமல் கீழ்நோக்கித் தடவவேண்டும்.

இப்பொழுது உன் ஸப்ஜக்ட் பார்ப்பவர் கண்களுக்கு விழிப்பு நிலையில் இருப்பதுபோலத் தோன்றுவான். இனிமேல் உன் இஷ்டப்போல் பின்வரும் மனத்தோற்றங்களைக் காட்டலாம்.

நீ சொல்வதை அவன் உள்ளது உள்ளபடியே கேட்டு நடக்கவேண்டுமானால் பின்வரும் விதிகளை நீ அனுசரிக்கவேண்டும். எத்தோற்றத்தை விரும்புகிறாயோ அதன் மனோபடத்தை உன் கண்கள் முன்னிருப்பதாக நீ பாவித்து, அதை உற்றுநோக்கிக் கொண்டு உன் முழு திடசித்தத்தோடு அது உன் ஸப்ஜக்டின் மனதில் நன்றாய்ப் பதியுமென்று நம்பு. பிறகு அதற்கேற்ற மந்திர உச்சாரணம் செய்துகொண்டு நீ எதைப்பார்த்துச் செய்ய விரும்புகிறாயோ அதை ஏதாவது ஒரு விதத்தில் சற்று ஒத்திருக்கும் மற்றொன்றைகொடுப்பதாலாவது காட்டுவதாலாவது நீ நினைத்த தோற்றம் தூங்குபவர் மனதில் எளிதில் உண்டாகும். இதற்குதாரணமாக ஒரு கயிற்றை அவன் முன் போட்டுவிட்டு "இதோ உன் முன் பாம்பைக் காண்கிறாய்." என்றால் அது அவன் கண்களுக்கும் புலன்களுக்கும் பாம்பாகவே தோன்றி அவன் மனதில் பயத்தையுண்டாக்கும். உடனே அது பாம்பல்ல, கயிறு என்றால் அதையும் நம்புவான்.

இன்னும் வெறுந்தண்ணீரைக் கையில் கொடுத்து பன்னீர் என்று சொன்னால் அதையும் நீ சொன்னவாறே உண்மை என்று நம்புவான்.

-:*:-

30-ம் பாடம்.

சூடான நாற்காலி.

தூக்கத்திலிருக்கும் உன் பையனை நாற்காலியில் உட்காரவைத்து "மூன்று எண்ணுவேன் உடனே நீ உட்கார்ந்திருக்கும் நாற்காலி நீ சகிக்கமுடியாத சூடாகிவிடும். உன் ஆசனம் நாற்காலியோடொட்டிக்கொள்ளும். அதை விட்டு எழுந்திருக்க உன்னால் முடியாது" என்று மந்திரங்களைச்சொல்லி விட்டு "ஒன்று—இரண்டு—மூன்று, இப்பொழுது நாற்காலி சூடாகிவிட்டதுடன் உன்னாலும் அதை விட்டகல மார்க்கமில்லை" என்று அழுத்தமாய்ச் சொன்னவுடன் அவன் ஓலமிட்டுக்கொண்டு எழுந்திருக்கப்பார்த்து அது அவனால் முடியாமல் தத்தளிப்பான். உடனே "இப்பொழுது நாற்காலி குளிர்ந்துவிட்டது. நீ சுகமாய் நித்திரைபோவாய்" என்று சொல்ல அவன் அப்படியே சாந்தமாய்த் தூங்குவான்.

—:*:—

31-ம் பாடம்.

ஸைகில் பந்தயம்.

தூங்குபவனை ஓர் நாற்காலியின்மேல் உட்கார வைத்து பின்வருமாறு மந்திரங்கள் உச்சாரணஞ் செய். "நீ இப்பொழுது உன் ஸைகில்மேல் உட்கார்ந்திருக்கிறாய். இந்தா நடக்கும் ஸைகில் பந்தயத்தில் நீ நிச்சயமாய் வெற்றி பெறுவாய். நீ வெகு வேகமாய் சமட்டிக்கொண்டு ஓடவேண்டும். மூன்றெண்ணியவுடன் புறப்படலாம்" என்று "1—2—3" எண்ணிவிட்டால், அவன் அந்த நாற்காலியை ஓர் ஸைகிலாகவே நினைத்து கால்களை வேகமாய் சமட்டுவது வெகு வேடிக்கையாயிருக்கும். ஒரு நிமிஷம் இவ்விதம்செய்தவுடன் "இப்பொழுது தூங்கு" என்றால் உடனே தூங்கிவிடுவான்

—:*:—

32-ம் பாடம்.

தேனீ கொட்டுதல்.

தூங்குபவனைப் பார்த்து "நான் இப்பொழுது மூன்று எண்ணுவேன், உடனே நீ கண்ணை விழித்தால், உன் முன் ஒரு பெரிய தேன்கூடு இருப்பதைக் காண்பாய். தேனைக்குடிக்க உனக்கு அதிக

ஆசையுண்டாகும். அதனருகில் நீ செல்வாய். உடனே தேனீக்கள் கூட்டமாய் வந்து உன் தேக முழுவதும் கொட்டிவிடும். அதன் வலி பொறுக்க மாட்டாமல் அலறியழுவாய்" என்று சொல்லி மூன் றெண்ணி அவன் கண்ணை விழித்தவுடன் அவன் தேகத்தில் அங்குமிங்கும் ஒரு சிறு துரும்பால் தொ டவே, அவன் வலிபொறுக்கமாட்டாமல் அலறுவது பார்ப்போர்க்கு வெகு விந்தையாயிருக்கும். "நீ இப் பொழுது கண்களை மூடிவிடு. நான் தேனீக்களை விரட்டிவிட்டேன். நீ அயர்ந்து நித்திரை போ" என்று அவனிடம் சொல்ல அவன் முன்போல் தூங் கிவிடுவான்.

—:*:—

33-ம் பாடம்.

பாட்டுக்கச்சேரி.

இதற்கு 3 அல்லது 4 ஸப்ஜக்டுகளை தூக்கநிலை யிலிருத்தி அதிலொருவனை வாய்ப்பாட்டில் தேர்ந்த வன் என்றும், மற்றொருவன் பிடிலில் சமர்த்தன் என்றும், மற்றொருவன் மிருதங்கத்தில் பெயர்பெற் றவன் என்றும், நாலாமவன் பக்கப்பாடகனாக ஆக் ஞாபித்து, நீ மூன்றெண்ணியவுடன் அவர்களெல் லோரும் ஸங்கீதம் ஆரம்பம் செய்வார்கள் என்று

சொல்லிவிட்டு, பிடில்காரன் கையில் ஒரு சிறு துடைப்பக்கட்டையைக் கொடுத்து அது பிடில் என்று சொல்லவும். பிறகு மிருதங்கக்காரன் கையில் ஒரு சாதாரண மரப்பெட்டியைக் கொடுத்து அது மிருதங்கம் என்று சொல்லி "1—2—3, நீங்கள் ஸங்கீதம் துவக்குங்கள்" என்றுரைக்க அவர்கள் ஸங்கீதம் பாடுவதும், பிடில் வாசிப்பதுபோலும், மிருதங்கம் வாசிப்பதுபோலும் நடிப்பது பார்ப்பவருக்கு வெகு விநோத காக்ஷியாயிருக்கும். இவ்விதம் 2-3, நிமிஷமானவுடன் அவர்களை கண்கள் மூடி தூங்கச்செய்.

—:*:—

34-ம் பாடம்.

சிரிக்கவைப்பது.

உன் ஸப்ஜக்டை தூங்கவைத்து, நீ மூன்றெண்ணியவுடன் அவன் கண் திறப்பதுடன் அவன் அடிவயிற்றில் கூச்சமுண்டாகுமென்றும், அதனால் அடக்கமுடியாத சிரிப்பு உண்டாகுமென்றும், அதையடக்க முயல முயல, சிரிப்பு அதிகப்படுமென்றும் சொல்லி, மூன்றெண்ணவே, அவனுக்கு ஓயாச்சிரிப்புண்டாகிவிடும். பிறகு அவனை கண் மூடி சிரிப்புண்டாகாது என்று தூங்கச்சொன்னால் தூங்கி

விடுவான். இக்காக்ஷி பார்ப்பவருக்கு வெகு ஆனந்தமாயிருக்கும்.

பிறமைத் தோற்றம்.

இதைச் செய்வதற்கும் முன் சொன்ன முறையையே அநுசரிக்கவும்.

பொய்த்தோற்றங்களைக் காட்டி. நீ ஜெயமடைந்த ஸப்ஜக்டில் ஒருவனை ஆழ்ந்த நித்திரையில் வைத்து பின்வருமாறு மந்திரம் உச்சரிக்கவும்.

"நான் மூன்று எண்ணியவுடன் நீ கண்களைத் திறந்து பார்ப்பாய். அப்பொழுது ஒரு அழகிய உத்தியான வனம் ஒன்று உன் முன் காண்பாய். அதற்குள் செல்வாயாகில் பின் வரும் அதிசயங்களைக் காண்பாய்." இவ்விதம் சொல்லிக்கொண்டிருக்கையிலேயே உன் மனதில் அவ்வுத்தியான வனம் ஒன்றைத் தெளிவாக மனப்படவுருவமாக அமைத்து அது உன் ஸப்ஜக்டின் புலன்களுக்கு உண்மையாகவே தோன்றுமென்று உன் முழு திடசித்தத்துடனும் மனனம் செய். சற்று நேரத்திற்கெல்லாம் நீ மூன்று எண்ணி அவனை கண்ணைத்திறந்து பார்க்கச் சொல். அவன் கண்ணைத் திறக்கும்பொழுது "இதோ உத்தியான வனத்தைப் பார். இதனடுவே

போகிறோம். இதோ பக்கத்தில் மாமரங்கள் பழங்களுடன் இருப்பதைப்பார். இதோ குயில்கள் கூவுகின்றன. அதோ மான்கள் ஓடி விளையாடுகின்றன. என்ன ரம்மியமான காட்சி" என்று இனிதாய் முழு உணர்ச்சியுடன் மந்திரங்களை உச்சரித்தால் அவன் இவைகள் யதார்த்தமாகவே அவன் கண் முன் அந்தோற்றங்களை உள்ளது உள்ளபடியே இருப்பதாகக் கண்டு அதிசயிப்பான். பிறகு அதில் பல துஷ்ட மிருகங்கள் கூடுகளில் அடைபட்டிருக்கிறதாகக் காட்டி. பின்பு ஒரு புலி எப்படியோ விடுபட்டு அவன் மேல் பாய்வதற்குப் பதுங்குவதாகச் சொன்னால் அதைக் கேட்டு திகலடைந்து அங்குமிங்கும் ஓடி யொளிப்பான். உடன் புலியைச் சுட்டுவிட்டார்கள், பயப்படவேண்டாம் என்றால் உடனே தைரியமாய் உன் பக்கம் வருவான்.

அங்கு குரங்குகள் இருப்பதாகவும் அவைகள் இவனைப்பார்த்துப் பல்லைக்காட்டுவதாகவும், அவைகளைப்பார்த்து இவனையும் பல்லிளிக்கச்செய்து காட்டச்சொன்னால் இவன் அவ்விதம் செய்வது வெகு வேடிக்கையாயிருக்கும்.

அங்கு தாமரைத் தடாகம் ஒன்று இருப்பதாகக்காட்டி அதில் ஜலத்திலிறங்கி தடாகத்தின் மத்

திக்கு நீந்திப்போய்த் தாமரைப் புஷ்பங்களைப் பறித்துவரச்சொன்னால் அவன் தண்ணீரில் நீந்திப்போகும் பாவனையாய்த் தரைமேல் படுத்து, கை கால்களை யடித்து பூப்பறித்துக்கொண்டு வருவான்.

பிறகு அவன் தன் இஷ்டன் ஒருவனோடு ஓர் ஆகாயக்கப்பலில் உயர உலாவிக்கொண்டிருப்பதாகவும் திடீரென்று அதில் யந்திரம் ஒடிந்து அவனும் அவன் இஷ்டனும் கீழே ஏரியொன்றில் விழுந்ததாகவும், அதிலிருந்து அவன் மட்டும் உயிர் தப்பினதாகவும், மற்றவன் ஏரியில் மூழ்கி தவறிப்போய் விட்டதாகவும் சொன்னால் அவன் இந்தக் சமாசாரத்தைக்கேட்டு உரத்த சத்தத்துடன் அழத்துடங்குவான். பிறகு அவ்வுயிர் துறந்தவனின் ஆவி சூக்ஷ்ம லோகத்தை யடைகிறதென்றும் வானத்தின் உயரே அநேக தேவதூதர்களும், இறந்தவன் பந்துக்களின் ஆவிகளும் அதைக்கூட்டிக்கொண்டு உயர ஏறுவதாயும் சொன்னால் அவன் அவ்வானத்த சூக்ஷ்ம லோக காக்ஷியைப் பார்த்துப்பிரமித்து தெய்வ பக்தியுடன் ஆனந்த பரவசமாவான். இதைப்போல் இன்னும் பலவித தோற்றங்களை அவனுக்கு உன் மனம்போலக்காட்டலாம். இதற்கெல்லாம் ரகஸியம் உன் மனதிற்குள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு தெளிவாய் அவன் காணப்

போதும் தோற்றங்களை படப்படங்களாக வரை ந்துத் தியானஞ் செய்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு சீக்கிரமாயும் திருப்திகரமாயும் அத்தோற்றங்கள் உடன் ஸாக்ஷாத்காரப் பிரத்தியக்ஷமாகிவிடும்.

---:*:---

35-ம் பாடம்.

"நாவின் உருசியை மாற்றுவது"

ஒருவனை தூக்கத்திலக்குள்ளாக்கி, அவனிடம் ஒரு பாகைக்காய் அல்லது எதாவதொரு கசப்பான சாமானைக்கொடுத்து அது வெகு ருசியாயும், இனிப்பாயுமுள்ள வாழைப்பழமென்றால் அவனுக்கு அது வாழைப்பழமாகவே தோன்றி அவன் அதை வெகு உத்ஸாகமாய் சாப்பிடுவான். பின் 4, 5, மிளகு பழத்தைக்கொடுத்து அவைகள் மாம்பழத்துண்டுகள் என்று சொன்னால் அதை அவன் ஷோக்காய் சாப்பிடுவான். அவனுக்கு மிளகுபழத்தின் உறைப்பு பதார்த்தங்களைக் கொடுத்து அது புளிப்புப் பண்டங்கள் என்றால் அவ்வித ருசியை காண்பான்.

38-ம் பாடம்.

தீக்குழி பாய்வது

உன் ஸப்ஜக்டை நன்றாக ஆழ்ந்த தூக்க நிலையில் வைத்து அவனுக்கு முன் தரையில் ஒரு சிறு குழிவெட்டி, அதில் சிறிய குச்சிகளையும் விறகுத் துண்டுகளையும் போட்டு, கிரோஸின் எண்ணையை விட்டு, நெருப்புவைத்து அவைகள் எரிந்து தணலானவுடன் பின்வரும் மந்திரங்களைச் சொல். "இப்பொழுது கண்திறந்துபார். உன் முன்னால் ஒரு தொட்டியில் குளிர்ந்த ஜலம் வைத்திருக்கிறேன், நீ இப்பொழுது அதில் குதித்து உடன் ஏறிவிடுவாய்." பிறகு அதில் தாமரை புஷ்பங்கள் மிதக்கின்றன. அவைகளில் ஒன்றை எடுத்து உன் கையில் வைத்துக்கொள்வாய்." உன் ஸப்ஜக்டு அக்கினிக்குழியில் குதித்து எழுந்தவுடன் அவன் சாதாரணமாய்க் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்ததாகவே நினைப்பான். அக்கினியின் சூடு, ஜலத்தின் குளிர்ச்சியாகவே காணப்படும்.

பிறகு தாமரைப் புஷ்பத்தை எடுத்து வைப்பதற்குப் பதிலாக அக்குழியிலுள்ள தணல் கங்கொன்றை அப்புஷ்பமாக பாவித்து யாதொரு அச்சமன்

னியில் அதை கையில் எடுத்து வைத்துக்கொள்வான். பிறகு அதை உடனே கீழே போடச்சொல்லிவிட்டு அவன் கால்களையும், கைகளையும் பரிசோதித்துப் பார்த்தால், அவைகளில் தீப்பட்ட குறிப்புகள் ஒன்றும் காணப்படா. இது பார்ப்பவர்களுக்கு அத்தியாச்சரியத்தைக் கொடுக்கும். இது ஹிப்னடிஸத்தின் ஓர் பெரிய ஸித்தியேயென்று அறி

அக்கினியில் ஒருவனையும் அதிக நேரத்துக்கு, உள்படுத்தக்கூடாது. சுமார் 30 விநாடி அல்லது ஒரு நிமிஷமே போதுமானதாகும். இவைகளைக் காண்பிக்கும்பொழுது அவன் ஆடைகளில் நெருப்புப்படாவண்ணம் வெகு எச்சரிக்கையாயிருக்க வேண்டும். இம்முறையைச்செய்யுமுன் இன்னுமொரு பரீக்ஷையும் இங்கே காண்பிக்கலாம். அவன் கையில் சூடான துண்டுகளை வைத்து, அது பனிக்கட்டி என்று சொல்லி அதைக் கொளுத்திவிட்டால், அதன் சூடு உணராமல் அதை பனிக்கட்டியென்று ஆனந்தத்தோடிருப்பான்.

37-ம் பாடம்.

தூக்கத்திலிருப்பவர்களை ஹிப்னடிஸ நிலைக்குக்கொண்டுவர முறைகள்.

உன்னால் பலதடவை தூக்கநிலைக்குக் கொண்டு வரப்பட்ட உன் ஸப்ஜக்டு ஒருவனை தந்திமூலமாயும் தபால் மூலமாயும், டெலிபோன் மூலமாய் பேசுவதாலும், உன் மனதால் ஆக்ஞாபிப்பதாலும் தூங்க வைக்கலாம்.

தந்தி, தபால் மூலமாயும் தூங்கவைக்க முறை.

தூங்கப்போகும் ஸப்ஜக்டின் பெயரை எழுதி பின்வருமாறு மந்திரங்களையும் அதில் எழுதவேண்டும். "நீ இக்கடிதத்தில் கண்ட விஷயங்களை படிக்கையில் உனக்கு அயர்ந்த நித்திரை உண்டாகும் தூங்கு. இப்பொழுது தூக்கமயக்கம் உண்டாகி விட்டது. இதோ உன் கண்ணிமைகள் மூடிவிட்டன. அயர்ந்து தூங்கிவிடு. மெய்மறந்த நித்திரை உனக்கு வந்துவிட்டது. இப்படி நீ ஆழ்ந்த நித்திரையிலிருக்குங்கால் உன் தேகமுழுவதும் ஸ்மரணையற்று கட்டைபோல் 5 நிமிஷம் இருப்பாய். பின்பு தானாகவே தூக்கத்தினின்று கண்விழித்து எழுந்து விடுவாய்" என்று விஷயங்களடங்கிய கடிதத்தையோ

தந்தியைப்போ உன் ஸப்ஜக்டு வாசித்ததும் உடன் ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான். இப்பொழுது உன் ஸப்ஜக்டின் அருகேயிருக்கும் ஸப்ஜெக்டு ஒருவர் தூக்கத்தை பரீக்ஷித்துப் பார்க்கலாம். ஊசியை அவன் கையில் இறக்கினால் வலியொன்றும் உண்டாகாது. தூக்கத்திலிருந்து பிறகு 5 நிமிஷத்திற்கெல்லாம் அவன் முழு பிரக்ஞையை அடைவான்.

—:*:—

38-ம் பாடம்.

டெலிபோன் மூலமாய் தூங்கவைக்கும் முறை

உன் ஸப்ஜக்டின் பெயரைச் சொல்லிக் கூப்பிட்டு பின்வரும் மந்திரங்களை உச்சரிக்கவேண்டும். "நீ உன் தேகமுழுவதையும் தளரவிட்டு உன் மனதையடக்கி, ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் நான் சொல்லும் தூக்கமந்திரங்களின்மேல் உன் கவனத்தைச் செலுத்து." இங்கே முன் பாடங்களில் சொல்லியதுபோல் தூக்கமந்திரங்களை 5 நிமிஷம் உன் முழு திடசித்தத்துடன் உச்சரிப்பாயாகில் அவன் தூங்கிவிடுவான். பிறகு அவன் பக்கத்திலிருக்கும் ஓர் ஸப்ஜெக்டு முன் சொன்னதுபோல் ஊசியை இறக்கி பரீக்ஷை செய்துவிட்டபின், நீ ஸப்ஜக்டின் பெய

ளைச் சொல்லியழைத்து "இப்பொழுது உனக்கு முழு பிரக்ஞை வந்துவிட்டது. தூங்கி விழித்து எழுந்திரு" என்றால் அவன் உடனே எழுந்திருப்பான். இம்முறைகள் பார்ப்போருக்கு வெகு வியப்பாகவிருக்கும்.

இம்முறைகளில் ஜடிதியில் ஜெயம்பெறுவதற்கு ரகசியங்களாவன, உன் ஸப்ஜக்டு உன்னிடத்தில் முழு நம்பிக்கையுடையவனாயும், அவன் நேரிலிருந்து நீ நினைத்தமாத்திரத்தில் அவனைத் தூங்கச் செய்து முன் ஸித்தியடைந்தவனாக இருக்கவேண்டுவது அவசியம்.

—:*:—

39-ம் பாடம்.

மானஸமுறையால் தூங்கவைப்பது.

திடசித்தத்தில் நீ அதிகப்பயிற்சி அடைந்திருந்தால் மட்டும் இம்முறையில் ஜடிதியில் கீழ்காணும் பிரகாரம் உன் ஸப்ஜக்டை தூங்கவைக்கலாம்.

உன் ஸப்ஜக்டை சுகாஸனத்திலிருக்கச்செய்து அவன்முன் 4 அல்லது 5 அடி தூரத்திற்கப்பால் நீ உட்கார்ந்துகொண்டு அவனைத் தன் தேகத்தைத்

தளர்த்திக்கொண்டு, அவன் கண் மூடி, "நான் சீக்கிரம் தூங்கிவிடுவேன், இதோ எனக்கு தூக்கம் வந்துவிட்டது" என்ற மந்திரங்களை அவன் மனதில் ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் தியானம் செய்துகொண்டிருக்கச்சொல்.

பிறகு நீயும் உன் திடசித்தத்துடன், அவன் பேரில் உன் ஞாபகத்தைச் செலுத்தி பின்வரும் தூக்க மந்திரங்களை, உன் மனதிற்குள்ளே, திரும்பத் திரும்ப உச்சாரணம் செய்துகொண்டு அவன் புருவமத்தியில் உன் வசியதிருஷ்டியைச் செலுத்து. உன் ஸப்ஜக்டு, உன் விருப்பத்தின்படி, தேகத்தைத் தளர்த்தி, மனதை ஒருவழிப்படுத்தி தூக்க மந்திரங்களை மனதில் தியானம் செய்துகொண்டிருந்தால், 10 அல்லது 15 நிமிஷங்களுக்குள் அவன் ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான்.

பிறகு தூக்கத்தைப் பரீக்ஷை செய்து, உனக்கு வேண்டிய வேடிக்கைகளைக் காட்டி, எழுப்பிவிடலாம்.

40-ம பாடம்.

தேகத்தை விறைக்கச் செய்தல்.

மேற்சொன்ன பாடங்களில் சித்தியடைந்த ஓர் ஸப்ஜக்டை ஹிப்நடிஸ நாக்கத்திலிருத்தி அவன் உடம்பு முழுவதையும் கட்டைபோல் விறைப்பாக்கி விடலாம். இது காண்போர் மனதை திடுக்கிடச் செய்யும் ஹிப்நடிஸத்தின் ஓர் விசித்திரவேலை. இந்நிலைக்கு "சமாதி" அல்லது "மரிக்காமல் மரிக்கும் நிலை" என்றும் கூறலாம். இதில் உன் ஸப்ஜக்டின் தேகம் முழுவதும் விறைத்த மரம்போல் ஆவதுடன் அதில் இரத்தவோட்டமும் நின்று, நாது (நாடி) அயர்ந்து சுவாசமும் ஒடுங்கிவிடும். இந்நிலையில் உன் ஸப்ஜக்டின் குதிக்கால்களை ஓர் நாற்காலியின் மேலும் அவன பிடரியையும், தலையையும் 4, 5 அடிக்கப்பாலுள்ள மற்றொரு நாற்காலியின் மேலும் வைத்தால் விறைப்பான பலகைபோல காணும். அவன் தேகத்தின்மேல் 4, 5 மனிதர்களை ஏற்றினாலும் அவன் தேகம் சற்றும் வளைவதில்லை.

நம் இந்து ஹடயோகிகள் இம்முறையை அனுசரித்து சமாதிநிலையை யடைந்து தங்கள் தேகங்களை விறைப்பாக்கி கால்மேலாகவும் தலைகீழாகவும் பூமியில் நிறுத்தி அநேககாலம் அன்ன ஆகாரமன்னி

யிலும், சீதோஷ்ணங்களால் பாதிக்கப்படாமலும் இருந்து ஆத்மயோக அப்பியாசங்கள் செய்திருக்கிறார்கள். இம்மாதிரி யோகி ஒருவரை அகஸ்திய கூடபர்வதத்தில் சில வருஷங்களுக்கு முன் வெகு காலமாக சமாதிநிலையிலிருப்பதை நாம் பிரத்தியக்ஷமாக பார்த்திருக்கிறோம். இது ஒரு ஆச்சரியமன்றோ!

உன் ஸப்ஜக்டின் உடம்பை விறைக்கச்செய்து அதின்மேல் பாரம் ஏற்றி இவ்வாச்சரிய காக்ஷியை காண்பிக்க பின்வரும் முறையை அப்பியாசிக்கவும்.

முறை

ஸப்ஜக்டை தன் குதிக்கால்களைச் சேர்த்து நேராக நிமிர்ந்து நிற்கச்செய்து அவன் கைகளை அவன் உடம்புடன் சேர்த்து ஒடுக்கிவைத்துக் கொண்டும் அவன் தேகத்தைத் தளரவிடாமல் விறைப்பாக்கிக் கொண்டும் கண்கள் மூடி உன் முன் நிற்கச்செய். பிறகு அவன் வலதுபுறத்தில் நீ நின்றுகொண்டு உன் இடதுகையை அவனுடைய பிடரியிலும் (கழுத்தின் மேல்பாகமும், பின் தலையின் கீழ்பாகமும்) லேசாயிருக்கிவைத்து வலக்கை கட்டை விரலை அவன் முகத்தின் வலது நெற்றியிலும் மற்ற வலக்கை விரல்களை

அவன் இடது நெறியினூடாக இரக்க ஓட்டத்திற்கு இடையூறின்றி லேசாய் அழுத்திப் பிடித்துக்கொண்டு பின்வரும் மந்திரங்களை உச்சாரணம் செய்.

“உனக்கு அயர்ந்த நித்திரை வந்துவிட்டது. இன்னும் ஒரு நிமிஷத்தில் ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவாய். உனது தேகம் கட்டைபோல் விறைப்பாய் விடும். இதோ ஆழ்ந்த நித்திரை உனக்கு வந்துவிட்டது” என்று உன் திட சித்தத்துடனும் 2, 3, நிமிஷத்திற்கு மந்திர உச்சாரணம் செய்வாயாகில் அவனுக்கு ஆழ்ந்த நித்திரையுண்டாகும். பிறகு பின்வரும் மந்திரங்களையும் உச்சாரணம் செய்.

“உன் உடம்பு முழுவதும் விறைத்துவிட்டது. நன்றாக விறைத்துவிட்டது. கட்டை போலாகிவிட்டது. இப்பொழுது அது துவளாது. உன் தேகத்தை வளைக்கமுடியாது.” என்று சொல்லி உன் இரு கைகளாலும் ஸப்ஜக்டின் உச்சிமுதல் உள்ளங்கால் வரை தடவிக்கொடுத்தால் அவன் தேகம் உடனே மரக்கட்டைபோல் விறைத்துவிடும். பிறகு உன் சிநேகிதன் ஒருவனைக்கொண்டு ஸப்ஜக்டின் கால்களைத் தூக்கி, தலையணையல்லது பஞ்சமத்தையிட்ட ஓர் நாற்காலியின்பேரில் வைத்தும் பிறகு அவன் தலையைப்பிடித்து தூக்கி பஞ்சமெத்தையிட்ட மற்

றொரு நாற்காலியின்மேலில்லை. இப்பொழுது அந் நாற்காலிகள் விலகி ஓடிவிடாமல் நாற்காலிகளின் முதுகுகள் ஒவ்வொன்றையும் பாரமொருவரை கெட்டியாய்ப் பிடித்துக்கொள்ளச்சொல்லி உனக்கு வேண்டிய 3, 4 மனிதர்களை அவன் மேலேறி கூசாமல் நிற்கச்சொல். உன் ஸப்ஜக்டின் தேகம் சிறிதும் நடுவில் வளையாமல் மரப்பாலம்போலவே நடுவில் ஆதாரமின்றி விறைப்பாயிருக்கும். இவ்விதம் அவர்கள் ஒரு நிமிஷம் அவன் தேகத்தின் மேலேறி நின்றவுடன் மெதுவாய் கீழே யிறக்கிவிடவும்.

"மற்றொரு பரீக்ஷை."

தூங்கும் ஸப்ஜக்டின் தேகத்தின்மேல் மனிதர்களை ஏற்றுவதற்குப் பதிலாக அவன் மார்பின்மேல் ஒரு பலகையைவைத்து ஒரு சிறிய குதிரையையாவது, வேறு பழகின எம்மிருகத்தையாவது ஏற்றிக் காட்டலாம்.

அல்லது ஓர் பளுவான பாராங்கல்லை அவன் வயிற்றின்மேல் வைத்து அக்கல்லை சம்மட்டியாலடித்து சின்னாபின்னமாக்கலாம். இதனால் உன் ஸப்ஜக்டிற்கு யாதொரு கெடுதியும் சம்பவிக்காது. மேற்சொன்னவைகளை ஒவ்வொரு நிமிஷமட்டுமே அவன் மேல் ஏற்றிவைக்கவேண்டும்.

பிறகு அவனை நாற்காலியிலிருந்து இறக்கி நிறுத்திவைத்துக்கொண்டு பின்வருமாறு மந்திர உச்சாரணம் செய்.

"உன் தேகம் முழுவதும் தளர்ச்சியடைந்து விட்டது. நான் 10 எண்ணிக்கை தட்டுவேன். அப்பொழுது நீ சுகமாய் பிரக்ஞையடைந்து விழித்துக் கொள்வாய். இவ்விதம் ஒரு நிமிஷநேரம் மந்திர உச்சாரணஞ்செய்து அவன் பாதங்களிலிருந்து உச்சிவரை 5, 6 தடவை வேகமாய் மேல்நோக்கித்தடவி நீ விழித்து எழுந்தவுடன் உன் தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் அதிக சுகத்தைக் காண்பாய்" என்ற இம் மந்திரத்தைச் சொல்லி பத்தெண்ணி எழுப்பிவிடு.

—:*:—

41-ம் பாடம்.

போஸ்ட் ஹிப்னாடிக் மந்திரம்.

அதாவது விழிப்புநிலையில் கிரியை செய்வதற்காக ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்தில் ஏவுதலாம்.

ஒரு ஸப்ஜக்டை ஆழ்ந்த ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்திலிருக்கி விழிப்புநிலையில் அவன் செய்யவேண்டிய கிரியைகளை உனக்குப் போதிக்கவாறு உன் மந்திர

சக்தியால் ஆக்ஞாபித்துத் தூண்டினால் அவன் விழித்தெழுந்தவுடன் கோரிய நேரத்தில் நீ சொன்னவாறு தவறாமல் அக்காரியத்தைச் செய்து முடிப்பான். அப்படிச்செய்யுங்கால் அவன் தானாக செய்வதாகவே அவனுடைய மனதிற்குப் படுவதுமன்றி நீ சொல்லி அவன் அவ்விதம் செய்வதாகத்தோன்றாது. மந்திரங்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் "போஸ்டு ஹிப்னாடிக்" மந்திரம் என்று பெயர்.

இதன் மகிமையால் ஒருவனுக்குள்ள பெருநாள்பட்ட வியாதிகளையும் கெட்ட வழக்கங்களையும் தீய குணங்களையும் போக்கடித்து எண்ணிறந்த நன்மைகளைச் செய்யலாம்.

"போஸ்ட் ஹிப்னடிக் மந்திரோச்சாரண முறை"

ஒரு ஸப்ஜக்டை சுகாஸனத்திலிருத்தி ஆழ்ந்த ஹிப்னடிஸ நிலையை வருத்தி பின்பு உன் வலதுகையால் அவன் புருவமத்தியை இலேசாய் அழுத்தி உன் இடதுகையால் அவன் வலதுகை நாடிகளை அழுத்திக்கொண்டு அவன் செய்யவேண்டிய காரியத்திற்குரிய மந்திர வசனங்களை திரும்பத் திரும்ப அவன் மனதில் நன்றாய்ப்பதியுமாறு பலதடவை உச்சரிக்கவேண்டும். மந்திரங்கள் பலிக்கவேண்டுமானால் ஆழ்ந்தநித்திரை அவசியம். அவன் செய்யத்தகாத

விஷயங்களைப் பற்றியும், அவனுக்காவது அல்லது பிறருக்காவது கெடுதியுண்டாகும்படியான விஷயங்களைப்பற்றியும் மந்திரம் உச்சரிக்கக்கூடாது.

"போஸ்ட் ஹிப்னுடிக் மந்திரங்கள்."

"நீ இப்பொழுது ஆழ்ந்த நித்திரையிலிருக்கிருய் என் மந்திரசக்தியும் மனோ சக்தியையும் உன்னால் எதிர்க்க முடியாது. நான் சொல்வதையெல்லாம் அனுஷிக்காமல் நடத்துவாய். இப்பொழுது நான்சொல்வதெல்லாம் நீ விழித்தபின் உன் ஞாபகத்திற்கு வராது. ஆனால் இப்பொழுது சொல்லும் மந்திரங்களின் பிரகாரமே விழித்தபின்பு குறித்த நேரத்தில் யாவையும் செய்துமுடிப்பாய். என் ஆக்ஞையை உன்னால் ஒருக்காலும் தட்டி நடக்கமுடியாது" என்று பலதடவை திரும்பத் திரும்ப உச்சாரணம் செய்து அவனை எழுப்பிவிடு.

—:*:—

42-ம் பாடம்.

போஸ்டு ஹிப்னுடிக் நிலை 1வது உதாரணம்.

ஒருவனை ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாக்கி பின் வருமாறு மந்திரங்களை உச்சாரணம் செய். "நீ விழித்தெழுந்து 5 நிமிஷமானவுடன் என் காலோகாஷத்

தைக் கேட்டவுடன் நீ தன்னை யறியாமலே தலைகுனிந்து பூமியைநோக்கி ஒரு நிமிஷம் சிறிப்பாய். உன்னால் அதை எவ்வாறு அடக்கினாலும் உன் சிரிப்பு அடங்காது. நீ ஒருநிமிஷம் சிரித்தேதீருவாய்" என்று இம்மந்திரங்களை பலதடவை அவன மனதில் பதியுமாறு உச்சாரணம் செய்து பிறகு எழுப்பிவிடு. ஐந்து நிமிஷத்திற்குப் பின் கடாக்ஷம் செய். அதைக்கேட்ட மாத்திரத்தில் சிரிக்கவேண்டும் என்ற எண்ணம் அவனிடம் உதித்து அவன் நீ சொன்னவாறு பூமியை நோக்கி ஒரு நிமிஷம் சிரிப்பான். அவனை அப்பொழுது ஏன் சிரித்தாய் என்று கேட்டால், அவனுக்கு அதுவிஷயமாக யாதொன்றும் தெரியவராது.

—:*:—

43-ம் பாடம்.

"அடிதியில் தூங்கச்செய்யும் முறை."

ஒருவனை ஆழ்ந்த நித்திரையிலிருத்தி பின்வரும் போஸ்ட் ஹிப்னடிக் மந்திரங்களை திரும்பத்திரும்ப 3, 4 நிமிஷம் அவன் மனதில் நன்றாயப் பதியுமாறு உச்சாரணம் செய்.

மந்த்ரங்கள்.

"நான் எப்பொழுது உன்னைப்பார்த்து தூங்கு என்று சொல்வேனோ அப்பொழுதே உடன் அயர்

ந்த நித்திரைக்குள்ளாவாய். என் மனோசக்தியையும் மந்திரசக்தியையும் உன்னால் எதிர்க்கமுடியாது. நீ எப்பொழுதும் எனக்கு இணங்கி நடப்பாய்."

இவ்வாறு உன் ஸப்ஜக்டிற்கு போஸ்ட் ஹிப்னொடிக் மந்திரங்கள் ஏற்றினவுடன் கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் எழுப்பிவிடு. பிறகு உன் ஸப்ஜக்டை எந்நேரத்தில் கூப்பிட்டு அவனைப்பார்த்து தூங்கு என்று சொல்கிறாயோ அக்கணமே அவன் அயர்ந்து தூங்குவதைப்பார்க்க உனக்கே ஆச்சரியமாயிருக்கும். இதே மாதிரியாக ஒருவன் சித்தத்தைத் திடப்படுத்தவும், ஞாபக சக்தியை விருத்திசெய்யவும், கெட்ட வழக்கங்களைப் போக்கவும், வியாதிகளை நீக்கவும் செய்யலாம்.

—:*:—

44-ம் பாடம்.

ஆழ்ந்த நித்திரையுண்டாக்கும் விதங்கள்.

1-வது முறை.

இதுமுதல் ஹிப்னொடிஸ நித்திரையை ஆழ்ந்த நிலைக்குக் கொண்டுபோக அநேக முறைகளிருக்கின்றன. அவைகளை ஒவ்வொன்றாய் உனக்கு உரைப்போம்.

உன் ஸப்ஜக்டை சுகாஸனத்திலிருத்தி தூக்க மந்திரங்களை உச்சரித்துக்கொண்டு, உன் வலது ஆள் காட்டி விரல் நுனியால் அவன் தலையின் உச்சியில் இலேசாயிருத்தி வட்டமிட்டுக் கொண்டிருந்தால் அவனுக்கு ஆழ்ந்த நித்திரையுண்டாகும்.

—:✱:—

45-ம் பாடம்.

2-வது முறை.

உன் ஸப்ஜக்டின் கண்களை மூடிக்கொண்டு, அவன் வலதுகை நடுவிரலால் அவன் வலது காதை மூடிக்கொண்டும், அவன் இடதுகை நடுவிரலால் அவன் இடதுகாதை மூடிக்கொண்டும் இருக்கச் சொன்னால், பிறகு சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் பற்பல நாதங்கள் அவன் காதிற்குள் விழும். அவைகளை கூர்மையாய் கவனிக்கச் சொன்னால் அவன் ஆழ்ந்த தூக்கநிலையையடைவான். இது யோகிகளின் ஓர் முறை.

—:✱:—

51-ம் பாடம்.

8-வது முறை.

உன் ஸப்ஜக்டின் புருவமத்திக்கு அடிப்பாகங்களாகிய கடைகண்களை வலதுகை இரண்டு விரல்களால் லேசாய் அழுத்துவதாலும், தேய்ப்பதாலும், தூக்கம் பலிக்கும்.

—:✱:—

52-ம் பாடம்.

9-வது முறை.

உன் ஸப்ஜக்டின் கண்கள் மூடும்வரை புருவமத்தியிலிருந்து சுமார் ஒரு அங்குல தூரத்தில் ஓர் காந்த ஊசியைப் பிடித்தால் அயர்ந்த நித்திரையுண்டாகும்.

—:✱:—

53-ம் பாடம்.

10-வது முறை.

உன் இருகரங்களையும் சூடுண்டாகும்படி நன்றாய் ஒன்றோடொன்று தேய்த்து, ஸப்ஜக்டின் நெரிகளில் வைத்தால் அவனுக்கு ஆழ்ந்த நித்திரை வரும்.

உன் ஸப்ஜக்டை சுகாஸனத்திலிருத்தி தூக்க மந்திரங்களை உச்சரித்துக்கொண்டு, உன் வலது ஆள்காட்டி விரல் நுனியால் அவன் தலையின் உச்சியில் இலேசாயிருத்தி வட்டமிட்டுக் கொண்டிருந்தால், அவனுக்கு ஆழ்ந்த நித்திரையுண்டாகும்.

—:*:—

45-ம் பாடம்.

2-வது முறை.

உன் ஸப்ஜக்டின் கண்களை மூடிக்கொண்டு, அவன் வலதுகை நடுவிரலால் அவன் வலது காதை மூடிக்கொண்டும், அவன் இடதுகை நடுவிரலால் அவன் இடதுகாதை மூடிக்கொண்டும் இருக்கச் சொன்னால், பிறகு சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் பற்பல நாதங்கள் அவன் காதிற்குள் விழும். அவைகளை கூர்மையாய் கவனிக்கச் சொன்னால் அவன் ஆழ்ந்த தூக்கநிலையையடைவான். இது யோகிகளின் ஓர் முறை.

—:*:—

51-ம் பாடம்.

8-வது முறை.

உன் ஸப்ஜக்டின் புருவமத்திக்கு அடிப்பாகங்களாகிய கடைகண்களை வலதுகை இரண்டு விரல்களால் லேசாய் அழுத்துவதாலும், தேய்ப்பதாலும்; தூக்கம் பலிக்கும்.

—:*:—

52-ம் பாடம்.

9-வது முறை.

உன் ஸப்ஜக்டின் கண்கள் மூடும்வரை புருவமத்தியிலிருந்து சுமார் ஒரு அங்குல தூரத்தில் ஓர் காந்த ஊசியைப் பிடித்தால் அயர்ந்த நித்திரையுண்டாகும்

—:*:—

53-ம் பாடம்.

10-வது முறை.

உன் இருகரங்களையும் சூடுண்டாகும்படி நன்றாய் ஒன்றோடொன்று தேய்த்து, ஸப்ஜக்டின் நெரிகளில் வைத்தால் அவனுக்கு ஆழ்ந்த நித்திரை வரும்.

54-ம் பாடம்.

உயிர்ப்பிராணிகளை வசியம் செய்யும் முறை.

இதுவரை மானிடவசியத்தின் ரகஸியங்களை யாவையும் உனக்கு வெளியிட்டோம். இப்பொழுது உயிர்ப்பிராணிகளை வசியம் செய்யும் முறைகளை இங்கே கூறுவோம். உயிர்ப்பிராணிகளான பக்ஷிகள், மிருகங்கள், ஊர்வன முதலியவைகளை வசியம் செய்பவர்கள் அநேகமாக கண்காக்ஷி சாலைகளிலிருப்பவர்கள், மிருகங்களை வைத்து சர்க்கஸ் விளையாடுபவர்களுமாகவே காணப்படுவர். இவர்கள் இவைகளை வசப்படுத்தி அடக்கியாளுமே தந்திரங்கள் யாவும் ஹிப்னடிஸம், மெஸ்மெரிஸ சாஸ்திர வழிகளாம். அவையாவன:—

திடசித்தம், வசியதிருஷ்டி, மந்திர உச்சாரணம், கையால் வரிப்பது. காடனம் செய்வது முதலியனைகளே, இவைகளை உபயோகப்படுத்தும் முறைகள் பின்வரும் பாடங்களில் தெளிவாய்க் காண்போம்.

காட்டில் வசிக்கும் பிராணிகளைக் காட்டிலும். வீட்டில் வசிக்கும் பிராணிகளை சீக்கிரத்தில் வசியம் செய்யலாம். உதாரணமாக நாய், பூனை, மாடு, கன்று, குதிரை, குரங்கு, மான் முதலிய மிரு

கங்களையும், கோழி, சேவல், புறா, கிளி, குருவி முதலிய பக்ஷியினங்களையும் பற்றி முதலில் கூறுவோம். பிறகு நாட்டில் வசிக்கும் பிராணிகளை வசியம் செய்யும் முறையைக் காண்பாய்.

—:*:—

55-ம் பாடம்.

நாய், பூனை, குரங்கு இவைகளின் வசியம்.

இப்பிராணிகளை முதல் முதல் வசியம் செய்வது வெகு எளிது. இவர்களிடம் செல்லுங்கால் இவைகளுக்குப் பிரியமான தின்பண்டம் ஏதாவதொன்றை இவைகள் முன்வைத்து உன் பக்ஷமான வசியதிருஷ்டியுடன் அவைகள் முதுகின்மேல் லேசாக தட்டிக்கொடுத்து அவைகளுடன் பக்ஷமாக இருப்பதாகக்காட்டி, பின் அவைகளின் தலைபாகத்திலிருந்து கழுத்து, தோள், முதுகு, வால்வரை மெதுவாகத் தடவிக்கொடுக்கவேண்டும். இதற்குள் அவைகள் மிக்க சாந்தமாகி உன் பக்கத்தில் வந்து கொஞ்சி விளையாடும். பிறகு அவைகளின் தலையின் உச்சிப் பாகத்திலிருந்து மூக்குவரை கீழ்நோக்கி பலதடவை தடவுவதால், அவைகள் உனக்கருகே படுத்து கண்மூடி மயக்கத்தில் ஆழ்ந்துவிடும். இவைகளை பெயர்சொல்லிக் கூப்பிட்டாவது அவை முகத்திற்கு

முன் உன் கைக் கட்டைவிரலை இரண்டு, மூன்று தடவை சுழற்றி வீசியாவது, அலைகளுக்கு மயக்கம் தீரும்.

—:*:—

56-ம் பாடம்.

கோழிகளை வசியம் செய்யும் முறை.

கோழியைப்பிடித்து அதன் காலை லேசாக கட்டி பின்பு அதன் மூக்குத் தரையில் படும்படியாக 3 அல்லது 4 நிமிஷம் கிடத்திவிட்டு, கோழியின் மூக்கிலிருந்து 5, 6 அடி தூரத்திற்கு சீமைச் சுண்ணாம்பினால் ஒரு நேர் கோடு கிழித்துவிடு. இக்கோட்டை ஓர் வெள்ளைக் கயிறு கட்டியிருப்பதாக நினைத்து அதனால் கட்டுண்டிருப்பதாக நினைத்து மயங்கி அதே நிலையிலிருக்கும்.

—:*:—

57-ம் பாடம்.

காட்டு மிருகங்களை வஸியம் செய்தல்.

காட்டுமிருகங்களை வசியம் செய்வது வெகு கடினமான வேலை. இதற்கு திடசித்தமவசியம், வசிய திருஷ்டி அப்பியாசங்களில் நன்றாய் பழகின

பின்னரே இத்தொழிலில் இறங்கவேண்டும். பெரிய கண்காட்சி சாலை ஒன்றிற்குள் போய் மிருகங்களின் கூடுகளுக்கப்பால் சுமார் 4, 5 அடி தூரத்திற்குள் நின்றுகொண்டு மிருகத்தின் புருவமத்தியை நோக்கி வசிய திருஷ்டியைச் செலுத்தி 10, 15 நிமிஷம் பயப்படாமல் மனோ தைரியத்துடன் நின்றுகொண்டு இருகரங்களாலேயும் அதன் தலை உயரத்தின் லெவலிலிருந்து 10 நிமிஷம் கீழ்நோக்கி மெஸ்மெரிஸ தடவுதல் "பாவனை செய். இதற்குள் அம்மிருகம் ஒடுங்கி வணங்கி உன்னையே பார்த்துக்கொண்டு கூட்டருகே வந்து மயங்கி படுத்துவிடும்.

இவ்வித ரகசியங்களைக்கொண்டே மிருகத்திற்கு பின்காட்டாமலும், மிருகத்தின் கண்கள் சற்றேனும் அக்கம் பக்கம் சிதறாமலும் வசிய திருஷ்டியால் ஸ்தம்பனஞ்செய்து கூட்டிற்குள் புகுந்து மிருகத்தை தடவிக்கொடுத்து சர்க்கஸ்காரர்கள் விளையாட்டுக்காட்டுகிறார்கள். இதன் ரகசியங்கள் யாவையும் நம்முன்னோராகிய மகரிஷிகள் அறிந்தே காடுகளிலும், மலைவனாந்தரங்களிலுமிருந்து துஷ்டமிருகங்களையடக்கி யாதொரு பயமின்றி தம்தொழிலை நடத்தி வந்தனர்.

இதேமாதிரியாக புறா, கிளி, முயல், பெருச்சாளி, முதலை, தவளை, நண்டு, பாம்பு, அணில்,

குதிரை, மாடு முதலிய அநேக ஜீவஜெந்துக்களை வசியம் செய்யலாம்.

—:*:—

67-ம் பாடம்.

முக்கிய கவனிப்பு.

சித்திபெற்ற மகான்கள் இச்சாஸ்திர ரகசியங்களை மறைவாகவே வைத்து பொது ஜனங்களை பிரமையில் வைத்திருந்தார்கள். ஆனது பற்றி அநேகர் இவைகளையறிந்து அப்பியாசித்து உண்மையை அறியமார்க்கமில்லாமலிருக்கிறார்கள்.

இப்புஸ்தகத்தில் காணும் ஞானரகசியங்களை யாவையும் புத்திநுட்பமும் விடாமுயற்சியும் ஊக்கமுமுடைய எச்சாதியாரானாலும், எவ்வயோதினரானாலும் படித்து அப்பியாசிக்கத் தகுந்தவை என்றறி. பிரியமுள்ளவர்களிடத்தில் தவிர மற்றவர்களிடத்தில் இததொழிலை அனாவசியமாகக் காண்பிக்காதே.

சர்வ வல்லமையுள்ள ஈஸ்வரன் ஆத்மயோக மனோவசிய சக்திகளை ஒவ்வொருவருக்கும் கொடுத்திருக்கிறார். அவைகளை விர்த்திசெய்து உனக்கும் உன்னைச்சார்ந்த மற்றவர்களுக்கும் உபயோகப

படுத்தி உலகத்திற்கு நன்மைபுரிவாய். சத்தியம், தெய்வபக்தி, பரோபகாரம், ஜீவகாருண்யம் ஆகிய இந்நற்குணங்களை அபிவிர்த்தி செய்து இஞ்ஞான ரகசியங்களை அனுஷ்டித்து வருவாயாகில், நீ இத்தொழிலில் ஜெயம்பெற்று கீர்த்தியுடனும் செல்வத்துடனும் சுகபோகபாக்கியங்களுடன் வாழ்வாய.

சுபமஸ்து.